হকলোন পুন্সিরোল

ইযবা —
ক্ষেত্রি, কালা সিংহ
কোংপাল ক্ষেত্রি লৈকাই।

মমল লুপা ২৫-০০



Health is Wealth

WHY SUFFER?

By Dr. Wigmore, U. S. A.

Issued

in

Commemoration

of the

SIXTH

DEATH

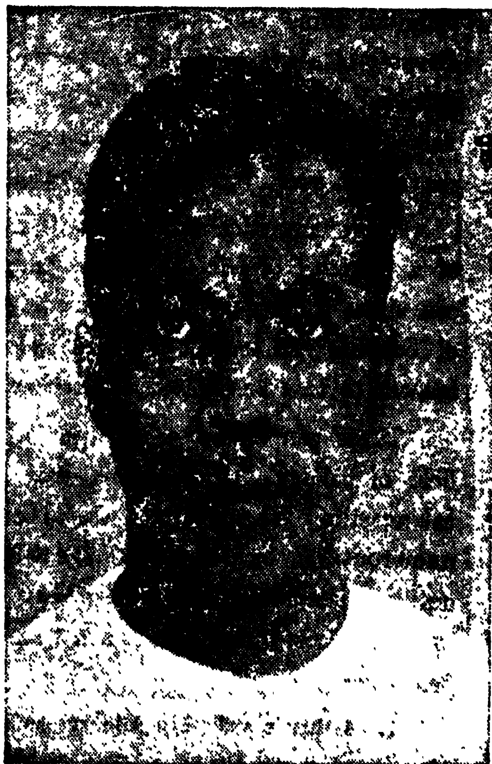
ANNIVERSARY

of

SHRI TELEM

JOGENDRAJIT

14th DECEMBER '..



Shri T. Jogendr jit Sin h

LIVE RIGHT LIFE. WORSHIP GOD, THAT IS ALL. - SHIVPURI BAB-

WHEAT GRASS
Based on the book 'WHY SUFFER'
by Dr. Wigmore, U.S.A.

Dr. Ann Wigmore has been conducting experiments on the curable and incurable diseases that afflict mankind all through the ages and explain in her books (on various articles) that 'Wheat Grass Juice' can be an effective tonic and good in curing the multifarious troubles. She prescribes no pre-condition in taking the Wheat Grass Juice. Now her experiments, we can confidently boast have proved to be successful in as much as she was able to prove to the World that the Wheat Grass Juice is a very potential tonic and can cure many diseases of normal nature, diseases of abnormal and diseases which are incurable by Modern Science. This is typified when Dr. Wigmore was able to show to the World wonderful results on more than 350 kinds of diseases have been cured by the application of the Wheat Grass Juice.

Under-nutrition or Mal-nutrition is the characteristic feature of a majority of Indian population. Unfortunately, no machine can show what nourishment the ailing body lacks and no group of Savants—no matter how learned—can more than guess. The answer to this and all such diseases is Wheat Grass Juice.

There can be no substitute for experience at least in this field of biology Opinions received from different persons after taking the Wheat Grass Juice and (they are considerably numerous) in fact that the Wheat Grass Juice has the power to nullify successfully and combat any kind of diseases. Some of such diseases where this can act and restore normalcy are given below :—

1. **Arthritis and Skin Allergy—suffering from 12 years,**
2. **Grey and falling hair—turns black.**
3. **Weakness and general debility.**
4. **Stone in kidney.**
5. **Heavy work—Mental or Physical.**
6. **Pyorrhoea and other dental infections,**

7. Weak eye-sight.
8. Deficit of Vitamin 'A' and others.
9. The Juice and the pulp of Wheat Grass effectively used on wounds, burnt skins, etc. The improvement is much fasteru than antiseptic ointments.
10. Serious cases of heart-diseases, acute pain of stomach, infection in digestive system, gas troubles, paralysis, asthma, constipation etc. lukemia Lukoderma diabetes cancer and many other incurable diseases.

Thousands of persons, sick or healthy, have found the advantages and benefits of Wheat Grass in a very short time without changing their daily normal food. Such being the case, one can imagine the results if this juice were taken with simple and nutritional food.

In our country patients suffering from Chronic diseases and diseases with long and painful cure are generally classified as incurable diseases should stop taking normal food in the beginning for ten days. Coconut water can be taken frequently during day Juice of Wheat Grass, about one to four ozs. should be taken four times a day. Three ozs. of this juice should also be taken once a day in enima fashion. By doing this body gets all the nutritional elements and no weakness is felt due to fasting Digestive system gets complete rest. No new poisons are accumulated. Old poisons come out and in a very short period one is freed from disease Carbohydrates in natural forms, almost all Vitamins and Salts, highest qualities of proteins are round in Wheat Grass and its advantages are miraculous.

METHOD OF GROWING :

Every family can grow wheat grass for regular use in flower pots, 10 20. 30 or more flowers pots can be kept as per individual needs in circular, square or rectangular shape. These pots are arranged in such a way that direct afternoon sun rays can be avoided. WITHOUT USING CHEMICAL FERTILISER, wheat may be grown in one, two or three pots daily. Generally, within 6, 8 or 10 days, Wheat Grass rises to height of 7 to 9 inches. Wheat Grass of 5 to 9 inches height are most advantageous. If they rise more than 7 inches nutritional value is reduced and hence less effective. Wheat Grass, therefore should be used before they are more than 7 inches high to reap maximum advantage.

Grass can be cut by scissors from the surface of soil or can be pulled out with roots. Empty flower pot to be reused for further use. The grass should be cut from the pot when you have spare time. Immediately after cutting they should be washed and ground. The pulp made out of grinding should be kept in a small piece of cloth for squeezing out the juice. To take out maximum juice the above pulp can be ground three or four times. The juice can be taken out by modern Grinder-Mixer Electric Machine.

This juice should be taken by a person immediately but slowly. Exsept for unavoidable circumstances, this juice must not remain idle, because its efficacy is getting less and less every minute. The medicinal value of juice after three hours is nill. This juice can be taken at any time during a day. Nothing should be taken-solid food or liquid half an hour before and after taking juice. Taste and advantages of juice increases by adding honey.

LEMON JUICE OR SALT MUST NOT BE USED

Wheat Grass can be chewed and juice can be consumed directly if there is lack of time. By chewing grass, teeth and gums become stronger. If chewed three or four times daily, bad mouth-odour (halatosis) can be cured.

The juice of wheat grass is more advantageous than milk, curd and mutton, and much cheaper than them. If grown at home, it is readily available. Even poorest people, for maintaining their health or to regain lost health, can use Wheat Grass. Anybody from newly born baby to oldest in the house can take this juice. New born baby can be given five drops of juice daily to be increased as per need.

This articles shows you, in short how you may grow Wheat Grass Indoors without direct sunlight, at all seasons of the year thus furnishing you regularly the LIVE oxygen, LIVE minerals, Vitamins and Trace elements, scientists say are needed for cell rebuilding. You learn how to safely test the effect of Wheat Grass on your own body, in your own home, without expert supervision. Then in just three inspiring weeks, the "OLD" you will give way to a glorious "NEW" who will meet every problem with Serene confidence.

ASK FOR MORE COPIES—

DR. K. BINOD KUMAR SINGH

PRAKRITIC AROGYA BHAVAN

Founded by Late T. JOGENDRAJIT SINGH) Yaiskul, Police Lane, Imphal

---

Printed and published by Shri O. Mangi Singh for the Shri T. Jogendrajit Singh Memorial Committee at the Gita Press, Singjamei Bazar, Imphal.

হিরম-লামায়

হিরম লামায়

সম্পাদকীয় :

থৌনা

থৌনা—ইচম চমই কোঙদোকপদা, অর্থস্থ চমই—থবক অমা তৌবা নত্রগা পাঙথোকপা ওম্বগী শক্তি অদুনি। অদুবু অর্থনা চম্বা অদুক থৌনা লৈবা হায়বা অত্তুদি চম্বা নত্তে!

এম, এ, পাস তৌগে নিংলিবা ছাত্রশিংস্থ থৌনা চংই। মীওই খরদগী করিগুম্বা হীরম খরদা অথোইবা ওইগে খল্লিবা মীশকশিংদা শোয়দনা থৌনা চংই। শম্বা হায়রবদা করিগুম্বা হীরম অমদা মায় পাক্কে হায়না খল্লিবা মীওইশিংদা থৌনা হায়বা অসি তঙাইফদবনি। অসিগুম্বা পুক্নিং অমস্থং হকচাং অনিগী লায়না কোক্কে হায়রবদি হায়রিবা থৌনা অসি মত্রনি। মতম কুইনা নাররুবা অনাবা মীওই-শিংগী অরিবা অনাবা (Chronic disease) অদু ফহনবা তারবদি মতম শাংনা হকশেলগী নিয়ম ঙাকপ তাই পুক্নিং খুদুম চনবা তাই, " শির-শি চঙঙ-চঙ " হায়বা আহা সংযমগা লোয়ননা থবক চৎথবা তাই। নত্রিবমখৈদি রোগগ্রস্থ ওইদুনা লৈগনি হায়বদি অনাবা অদু ফহনবা ঙম্লোই। অদুকী মতিক লিরবা, অদুকী মতিক লুরবা (serious) অনাবা মীওইশিংগীদমক্তদি অদুকী মতিক সাধনা চংই, যোগী ওইবা তাই-হায়বদি যোগীগী পুকচেল চংই। পুম্নমক অসি থৌনাগী রানি। খুদম ওইনা রক্তচাপ [blood pressure] গী অনাবা অমনা মতম রাম্না শাংনা থুম থাদোকপা তাই। থুম হেক থাদোক্ত্রবমখৈ অনাবা ফহনবা ঙমদে। থুম থাদোকপগা লোয়ননা ঙারী-ঙতাই, চা, চিনি, থাউদা তাউবা পোৎ (fried) শা-ঙা য়েরুম অসিনচিংবা চিঞ্জাক কয়ামরুমস্থ থাদোকপা তাই। অদুবু অনাবা মীশক অদুনা মুমিৎ

১০ | ২০ নি খক্তং থুম থাদোক্লগা থোইনা কান্নফম খঙদ্রে। মতম অদুদা মানা ফত্তে হায়রিবা চিঞ্জাক ময়াম অদু হান্নগুম্না অমুক চা-শিল্লে। মসিনা মাগী অনাবা অদু ফহনবা ঙম্বা হৌনদে। তৌগুমসি, হায়বা থবক ঐখোয়না য়াম্না তোয়না থুগায়নিংই। মতাং অসিদনি ঐখোয়না থৌনা চংই হায়রিবা। হেক নিংবা কায়বা হায়বা য়াফম অসি চেকশিনগদবনি। কিবা হায়বা অসি পুন্সিদা দরকার ওইদ-বদি নত্তে। অদুবু অখঙ অহৈশিংগী পাউতাক লৌরগা ইশা ইশাগী বুদ্ধিগা লোয়ননা ফগনি হায়না থাজবগা লোয়ননা চৎথরকপা থবক্তা কিবা হায়বা য়াফম অসি থাদোক্লগা ফংগে তাল্লিবা উদ্দেশ্য অদু ফংনবা হোংনবা ঐখোয় খুদিংগী ইথৌ ওইগদবনি। কিগনবা হায়বা অসি য়াম্না শোনবগী খুদমনি। মতাং অসিদদি ঐখোয়না কন্না হায়নিংবা থৌনা লৈবা মীশক্তনা অনাবা ফহনবা ঙমই অমসুং পুন্সি-দা মী ওইবা ঙমগদবনি। ময়াম অদুনা ঐখোয় পুন্নমক্না থবক তৌবা ঙম্বা নত্রগা পাঙথোকপা ঙম্বগী থৌনা শোয়দনা লৈগদবনি, তৌগে হায়না চপ য়ুংনা লেপখিবা থবক অদু পাঙথোকপা ঙম্বগী থৌনা লৈরিবা মীশক অদুগী পুন্সি অদু মহৈ য়ানবা পুন্সি শোয়দনা ওইগনি। অদুক্কী মতিক অনাবা অদুনা লিরবা (Chronic) অদু ওইরবদি অদুক্কী মতিক থৌনা লৈব দরকার ওই। মরু ওইন অরিব অনাবশিংনা মতম খর মহৌশা। লায়য়েং অসি চথরক্লব মতুংদ ফগৎপগী চাং খঙব ঙমদে। লায়য়েং অসি চথরকপ হৌরকপদ হান্নগী ফিবম-দগী য়াং কংশিল্লকপ শোন্থরকপ অমদি অতৈ বিকার কয়ামরুম ওইরকই। মতাং অসিদ অনাব মীনা উৎলকলিব হেন্না শাথিব মওংশিং অদু অনাব ফহনবদ চংব অনাব ফুদোকপা (curative crisis) ওইন লৌগদবনি। মতাং অসিদ অনাবন চমফুৎ চৌবোমচিংব মহী থক্তুন লেনথোকপা কান্নগনি।



"হকচাং ফব অমসুং মনোবিজ্ঞান"

বাই :—সর্ব্ব শ্রীস্বামি শিবানন্দ

নহাক্ত মুঙাইন অমদি হকচাং ফন হিংনিংলবদি অমসুং অধ্যাত্মিকী লম্বীদ চাওখৎপ পাম্লবদি মনোবিজ্ঞানিক অম ওইয়ু। "হকচাংগী লায়না অয়াম্ব অসি পুক্লিংগী অনাবগী ফিবম অম নত্রগ অমদগী হোৎকপ ওাক্তনি" থোজানবিত্তন ৱাকম অসিমদি পুক্লিংদ কাউবিগনু। চাং অমদ থম্ব ওমদব ৱাখলগী ঈথকশিং অসিন শিংলিগী অনাব থুদিংমক ওইহল্লি অমসুং হকচাংগী অনাবশিং অসিগীসু হোৎককম ওই। অশেংব সন্যাসী অমন চৱা হেল্লবসু, মযুম লৈত্রবসু অমদি মরুপ সঙ্গ লৈত্রবসু মুঙাইন অমদি হকচাং ফন লৈব ওল্লিবসি মরম অসিননি। মহাত্তি মনুংগী ওইব পাঙ্গল লৈ।

নখোয় পুন্নমক্না নিংথিন চাং নাইরব পুন্সি অম লেনগদবনি। থবক অমসুং পোৎথাবগী অকরুব পুংশীং লৈগদবনি। মদুতদ নহারু হকচাং ফন, শান্তি ওইন লৈব ঙমগনি অমসুং সাধনা তৌনবগী মতম মরাং কায়ন ফংগনি। মদুতদ নহারু তৌরু তৌরুব থবক্না মাই পাক্কনি। নুমিদাংগী পুং ১০ দ ফমুং চংউ। অদুগ অয়ুক্কী পুং ৪ দ হৌগৎলু। নহারু অকনব শিংলি ফংব ঙমগনি।

মী অয়াম্বন শিংলি ফত্তবগী অরাব নংবগী অতোপ্প মরম অমদি মখোয়না ছুটিগী মতমশিং অসিবু কমদোন শিজিন্নগদগে হায়ব খঙদব অসিনি। মখোয়দি চুন্নগী থবক্কী মতমদগীদি ছুটিগী মতম অসিদন হেন্ন থবক চিল্লি। মখোয়না ছুটীগী নুমিৎশিং অসিদন পোত্থাবগী মমিংদ হেন্ন পাক্কল শক্তি মাঙহল্লি। অশেংবদি মদু হকচাং তেক-খৎহনব নত্তে, মদুদি শরুক অনি মাঙহনবনি। ছুটীশিংদ মৌন তৌ। নহাক্কী মতম পুন্নমক সাধনাদ শিজিন্নৌ। মসি হৌজিক্কুগী থা তরুক্তুং তৌ, মতুদ ঐন হায়রিবসিগী অচুম্ব অদু নহারু হাক্থেংনন খঙলক্কনি।

পাক্কল লোকখৎপগী অরোনব তত্ত্বঃ

নহারু হকচাং ফব অমসুং পুক্নিংগী শান্তি হায়বদু পান্নবদি কান্নদব মতম মাঙনবগী হিরম-থৌদোক কয়াদ পুক্নিং চংব থাদোকউ। নহারু থবক খুদিংমক অসি খন্দোক-খক্লিন তৌদুনা থুগাইদুন য়েংগদবনি। "মসিন ঐঙোন্দ পুক্নিগী লমথুংফম অদু য়ৌনবগীদমক দরকার ওইব অমরা?" পুক্নিং অদু ফাজিন্ন। পুক্নিং অদুন মথন মওন খন্দুন লানহৌরক্কনি। নহারু পুক্নিংবু কাহেন্ন শাংব থৌরি লিশাংন থাদোকই। নহারু নত-ওইদব লমচৎশিং অদুদগী হন্দোক্নবগী ঈহৈশিংব উপাই থিগদবনি। নহারু গপ্-ছপ্, তৌব, অতনবগী য়রেম ভাংব অমদি মরম লৈতনা পংচত্ত চৎপ তোক্কুন শক্তি কয়া অম ভুংশিনহৌব য়াই। নহারু অকনবা শাজংকী কান্নব থবক অমদ নহাক্কী পুক্নিং হকচাং অদু অমুক্তং শিজিন্নবদি নহারু হেন্ন শান্তি অমসুং

হকচাং ফব ওইগনি সাধনাগী মতম মরাং কাইনা ফংগনি।

অরাব শকফমগী হৈনবী অসি নহাক্কী শিংলিগী শক্তি চিংথোক-খিনবগী থাইনগী চাওরব খেংঙফম অমনি। ভক্ত নত্ত্রগা অশেংব সাধক অমন কদোইঙেদসু মশাবু অরাব ওইহল্লোইদবনি। মহাক্তি মতম পুম্নমক্ত ঈশ্বর অমসুং মহাক্কী অফব মতৌ তদুদ থাজদুনা লৈগনি। মহাক্তি মশান মশাবু থাজগনি। মহাক্তি চীংলেম্বনি। মহাক্তি থোনা ফবনি। মহাক্তি মায়থোং মকা লাম্বনি। মহাক্তি পোংশিং ফংবদ ঈশ্বরন মতোন্দ পিরকপনি খন্দুন লৌই। মহাক্তি থবক কয়া পাঙথে কপ ঙমই অদুন রাগনব মী অমন মখুৎ অদু খুদোংচাবশিংগী মরক্ত থম্মীরবসু মখুৎ শত্তোকই।

হকচাংশীদমক্ত তশেংনা খুদোংথিবশিং

তুক্কচব, মিহোৎব অশাওব, মীগী মথরাই শোক্কহনব, অমসুং খাংঙমদবনচিংব ফংব গুণশিং অসিন মহক্কী শাওফম অমদি তুক্কচফম ওইরিব মীশক অদুদগী মশাদন হেনন শোকই হায়বসি মী অম্নাম্বন খঙনদে। মিটিট তরাগী অশাওবন ৎসমিং নিনি চাক চাদন লবুক থোইনবগী শক্তি মাঙই। তত্তুন মিহোৎচাওব হায়বসিন মহাক্কী শিংলিগী শক্তিবু লৈশোন উ অকংব চাবদগী হেন্ন চাথোকই। ইন্দ্রিশিংবু কাহেন্ন শিজিন্নব, খাংঙমদব অমদি রাগনব অসিন মতম চাদন পোক হেইহল্লি চীং লেম্মু। মসুং হজিন্ন য়েংশিল্লু। লেপ্তুন চৎথো। থোনা যুদোরকউ। নহাক্কী রাখল পুম্নমক অদু নহাক্কী মসুংদ লৈরিব ফত্তব গুণশিং অদু মাঙহনিনিংনবগীদমক শিজিন্নৌ। নহাক্ক কদৌ-ইঙেদসু শাওরোইদবনি। অত্তোপ্পশিংগী অফব মগুণশিং অদুত য়েংউ। নহাক্ক কনাবুসু তুক্কচরুগনু। অত্তোপ্পশিংগী মমাই পাকপদ থাগৎপ ভন্মু। মিহোৎচাওবন নিংব কাইগনি। নহাক্ক মান্নব নত্ত্রগ হেন্নব হোৎনগদবনি। নহাকপু মিহোৎব অতুন চাওখৎপগী লম্বীদগী হন্দুন পুহল্লোইদবনি। মিহোৎচাওব অসিন মীথা থারে হায়বগী ভাব পোক-হনগনি। মসিন নহাক্কী নপুক্লিং ফৎহল্লোই অমসুং নশা শোকথহনগনি।

পৃথিবী অসিদ লৈরিব মী মিলিয়ন কয়া কয়াগী শিংলি ফত্তবগী মরু ওইব মরমদি মিহৌচাওব হায়ব অসিনি।

নহাক্ল হকচাং ফন হিংনবগী মরুওইব নিয়ম অমদি - অনাদি বর্ত্তমান হায়বসিদ হিংবনি। নহাক্কী নপুক্লিং পুম্নমক নখুত্ত পাম্নরিব থবক অতুদ থিংজিল্লু। ঙসি নোংম অসি নিংখিন হিংডু। ঙরাং হায়বতুদি হনুরব ভুং কাল হায়বতুদ পুনগ্রবনি। নহাক্ল অমুক হন খুং থাব য়াদ্রব, লোইরব পোখোক অমগুম্বনি হয়েং হায়ব অসিসু রাংলিব শা গ্রব কম্বী অমনি, অমরোমদ মতুনসু মাগী থবক্কী মতিক থোকপ অতুম পুজরক্নি। হৌগ্রবহুবু কাওথোকউ তুংদ লাক্কদবসু থোওইরুগনু। হৌজিক হায়বসিদ হিংতুন লৈয়ু। তুংন মশান মশাগীদমক চেকশিনজগনি।

করিগুম্বা নহাক্ল তসিগুম্ব নিয়ম অসিবু শিজিন্নরবদি নহাক কদৌংদসু ঈ হৌবা শিংলিগী অনাবসি ফংলোই। নহাক্ল পুক্লিং মকা লায়, চৌং লেম্ন, পুক্লিং চংন অমদি থবক ঙম্ব ওইন লৈগদবনি। নহাক্ল নহাক্কী শাওগনব, হৌজিক থবক তৌরিঙদ হৌগ্রব নত্রগ তুংগী খনব নচিলনাওশিংদগী কেন্না থবক পাঙব ঙমগনি। মসিগী পুক্লিং চংদব মুপা অনিনি মতম হৌখিগনি। অতুগ মাগী মখুত্ত পায়রিব থবক অতু লেংথরকবগী মতমদি ফংলরোই। মহাক্তি মতম পুম্বদ তহা-তহাতুন লৈরগনি। মহাক্তি মহাক্কী শিংলি হৌডুংদ লৈগনি। মহাক্কী মপুক্লিংন মহাকপু হুমতুন পুগনি। মহাক্কী পুক্লিং অমসুং রাখলশিংঃ অতু মহাক্কী রানা তানজরব থবক্কী ঙক্কানি। মহাক্ল করমদৌন করিগুম্ব অম পাংথোকপ ঙমগদৌরিবনো?

নহাক্কী ফন লুব হৌজিক তৌগদব থবক লৈহুনসু মতু পায়থংলু অতুন নহাক্কী শক্তি পুম্নমক মতুদ শিজিন্নৌ অমসুং মতু লোইথোকউ। মতু নঙোন্দ থাডব ঙমদব অম থক ওইহনগনু। থবক পাইথংপ অমসুং মপুং ফাহনব হায়বসিন ওইথোক্তব কয়াবু ওইথোকপ ওইহল্লি। নপুক্লিং অতু হাউ-হুমগনু। লায়ন খন্দোকউ। করিগুম্ব থবক অমত্তন

নহাকপু কিহনগনু। য়াম্ন থুন নপুক্লিং মকা লায়বতদ অসুম্ন তৌব ঙমগনি। মপুক্লিং ওনগনব মীশিংন করিগুম্ব অমত্ত তৌব ঙম্লোই।

নহাক্কী খুদোংচাদবশিং অদু নশান মায়োক্লো:

নহাক্কী নপুক্লিং অতগী মপু ওইব তম্মু। খুদোং চাদবশিং অদু মায়োক্লো। নহাক্কী লম্বীদ লৈব অপনবশিংদুম চংশিল্লু। নহাক্কী অরাব অদু অতোপ্পদ পিশিল্লুগনু। ৱাকৎপগী হৈনবী অদু থাদোকউ। মসিনি মতুনি হায়-দুন ৱাকৎপগী হৈনবী লৈরব মহাক অদুন মহাক্কী পুন্সি চুপ্প ৱাকৎ-তুন লেল্লি। মহাক্কী থবক পাংথোক্লবগী শক্তিসু লৈতে। অদুগ নিংবগী শক্তিসু লৈতে। মহাক্কী মপুক্লিং অদুন ৱাকৎনবগী মরম থিদুনত লৈ। মহাক্কী পুন্সি অদু মাইথিব থোদোক কয়াগী পরেং অম ওই। অদুগ থৌদাক খুদিংদ মহাক্কী মাইথিবশিং অদুবু কনাগুম্ব অমদ তাইশিন্নৈ। মহাক্তি শিংলি পোখাইবগী লাইনা অসি চঙনবগী অরাইব মফম অমনি।

নহাক্ল লাকশিনব ঙমদ্রব অদু মায়োক্লবদ অশিঙব হায়বদু লৈরবনি। মরৈ মরা তৌগনু। মংখাৎ অদুবু হরাওন অমদি য়ানিংন লৌশিল্লু। অদুগ নহাক্ল নশামকপু খুদোংথিবশিং অদু লাকশিননবগী থৌনা শক্তি তাংশিনগদবনি। নশামকপু শিজিন্নৌ। নহাক্ল নহাক্কী নপুক্লিং অসিবু নহাক্কী মথাদ মপুং ফান থমগদবনি। নহাক্ল নহাক্কী মিৎয়েং অদু হোংদোক্কদবনি। নহাক্কী ৱাখলগী মওং অদু হোংদোক্কদবনি। পুক্লিংগী শক্তি মওব পুন্নমক থাদোকউ। নহাক্কী পুক্লিংগী মওাল অদু মসুং-লোমদ ওনশিল্লু, অগগা নশাবু মশক থঙউ।

ঈশ্বরদ থাজো। ঈশ্বরদ থাজব অসি হঞ্জিনহনগদবনি। মসিগী থাজব অসি মাওব অমদি মীওইবন বিজ্ঞানদ অখাকপ লৈতন আত্মা-সমর্পণ তৌব অমসুং ৱেসনেলিজম কৌনরবশিং অসিমক্তন মীওইবগী লায়না অয়াব্বী হৌরকফম মরমনি। অরাংব শক্তি, ঈশ্বরদ থাজব অসিবু খাইদোকপ্রবদি মীওইব অসিদি শক্তাগী নিংথৌ

লৈবাক অমদ ইরাই লাইন তাগনি। ওইজব থিব, মিহোব, কল্লকপ, হিংশা তৌব অদুগী ফলন শিংলি শোনব, ব্লড প্রেসর, থম্মোইগী লায়নাশিং অমদি অতোপ্প লায়না কয়াগী অতিথি কাওবু অমন মহাকপু থাদোকপ লৈতে।

জ্ঞান হায়রসিদ কা-হেম্ন থাকরুবগী কলদি অস্তাওব অমসি নিংন-শক্তি ব্রাৎলকপ হায়বসিনি। জর্ম্মনগী দার্শনিক নীৎস্ছে (NITZCHE) গী খুদমসু নিংথিন খঙনরবনি। জ্ঞান হায়বসি ঙমথে নাইব অংদি থোৎ নৌব অশোনব অমনি। মী অমবু অপাম্বন লাকহৎপ্রবদ মসি অর্থ য়াওদে। মহাক্ন নিশান ঙাওরিঙদ মসি থবক ঙমদে অদুন, চুম্ন হকচাং ফন হিংনবগীদমক মরু ওইব হকশেলগী অমদি চিন্তাকী নিয়ম কয়া ঙাকপদ নত্তন কনাগুম্ব অমন শ্রাদ্ধ, ভক্তি অমদি থম্মোই শেংবতন য়োকখৎকদব অন্তর্জ্ঞান হাইবসিদ পন্থুংফম ওইগদবনি।

ধ্যান তৌব, প্রাথনা তৌব, ঈশ্বরগী নাম, ধর্ম্ম শাস্ত্রশিং নৈনব অমদি পুম্নমক্কগী মরু ওইনব ওইজব থাদোক্নুন মীওইবগী সেবা তৌব অসিনচিংবশিং অসিন থম্মোই অদু শেংদোকদবনি। অনাব, লাইরব, অনংবশিংবু সেবা তৌদুন কনাগুম্ব অমন মশাগী মুঙাইব অদু হেন-গৎহনগদবনি। কনাগুম্বন মশাগী অহেনব মুঙাইব অদু ত্যাগ তৌদুন অমদি পুম্নমক্কী মথক্ত কনাগুম্বন মশাগী অপাম্ব থাদোক্নুন অপেনব অমসুং মপান নাইদ্রব মুঙাইব ফংই। লায়না অমত্তন মহাকপু শোকহনব ঙমদে, মরমদি মহাক্কী মপুক্লিং অসি মতম পুম্নমক্ক শেংন, শান্তি ওইন অমদি কম্ন লৈ। কনাগুম্ব মীশক অমন মুঙাইন, হকচাং ফন অমদি অচুম্ব পুন্সি অম ওইন লেল্লবদি সমাজ অসিসু মুঙাইরব, লৈহোং-চাকহাংলব, অনাবদগী নিং তম্লব সমাজ অম ওইগনি। ভারতবর্ষদি ফিদম অসিগী মাইকৈদ চংশিনব ঙাবনি। থাইনগী ঋষিশিংন মহাক্কী মচাশিংন সাধন তৌজনবগীদমক থম্বিরম্নব মঙলগী মশক ওইরব পাউজেল অসি মহাক্ন ব্রাংন পায়রি, অদুন মহাক্নসুমসি হৌজিক্কী পৃথিবী অসিদ পিথোকপ ঙাম্নি।



চরা হেনবা (Fasting)

—মহাত্মা গান্ধী—

চরা হেনবনা অনাবা লায়রেংবগী পাম্বৈ অমা ওইনা থাজবা ঐগী ডাক্তর মরুপ অমনা। চরা হেল্লগ হকচাংগী ফিভম করি করম তোঙবগে হায়বা অসি ঐনা খে নখিবা মওং অদুমক অমুক্তং ইংখোকউ হায়রমই। হায়রিবা রফম অসি খন্নবা য়াবা মরম অমা ওইবনা অমস্তুং মী বয়ানা চরা হেল্লগা থোইনহুম মশা শোকহনবগী মরম অমা ওইবনা, ঐগী ডাক্তর মরুপ অদুনা হায়বা অদু ঐনা য়াররুই। ঐনা চরা হেনবা অয়াম্বদি থম্মোয অমদি পুক্লিং শেংদোক্নবগী মরমগী ওইরবস্ত শাথিরবা লায়না কয়ানু চরা হেন্দুনা লাইয়েংলগা ফহনবা ঙমই। হায়না চংনা থাজব মী অম ওইনা ঐনা, চরা হেল্লগা ঐখোয়গী হকচাংদা করি কররম্বা মওং অমদি খুদম উৎলকপগে হায়বা অন্ত য়েংশিন্দনা তোক্তে। তৌইগুম্বস্তুং ঐনা য়াম্না কুপ্না অমদি শুপ্পাইনা হায়বদি ঙমদ্রে। মরম অদিনা ঐগী চাউরাকপা রাখল অমস্তুং লিজগে।

অহোবা মতম্দা ঐনা খা আফ্রিকাদা লৈরিঙৈদা নুমিৎ ১৪ নি চরা হেল্লবা তুংদা ঐঙোন্দা দথা অমা লিগে। চরা হেনবা মতুংদা নুমিৎ নিনি শুবদা করিস্ত তৌরোইদ্রা হায়দুনা ঐনা য়াম্না কন্না খোঙদা

চৎপা হৌরমই। ঐনা মাইল ২/৩ চৎলবা তুংদা ঐগী মতোং য়াৎদ্রবা খুবোম অসিদা য়াম্না কন্না থাওবা ওমদনা অনাবা ফাওরকখি। করি মরমদগীনো খওদবনা অনাবা অদু খরা হেক ফবগা অমুক চৎপা হৌরমই। অসিগুম্বা ঐগী হকচাংগী ফিভম অসিদা ঐন খা আফ্রিকাদগী ইংলণ্ডদা চৎলমই। মফম অদুদা ডাঃ জীবরাজ মেহতাগী লায়য়েং মথাদা লৈরমই। মহাক্না হায়রমই করিগুম্বা খোঙনা চৎপা অদু লেপলমদ্রবদি পুন্সি চুপ্পা হোগং-কাংখৎপা ওমদনা লৈরম্বা য়াই মরম অসিনা চরা হেল্লবা তুংদা নুমিৎ ১৫ নি ফমুংদা লেঙদনা লৈগদবনি হায়রমই। ডাক্তরগী পাউতাক অদু খরদং থিম্না ফংখরে। ঐনা চরা হেল্লবা মতুংদা খংদবদগী হকচাংদা য়াম্না রাংল্লুবা অদুনা মরম ওইদুনা Pleurisy হায়বা লায়না অদু ঐঙোন্দা নাখি অমসুং মসিনা ঐগী হকচাংদা পুন্সি চুপ্পা দাগ অমা থমখি। থোদোক অসিদগী ঐনা খওলমই মধুদি চরা হেল্লিবৈঙে মনুংদা অমসুং চরা হেনবা থাদোক্লবা মতুংদসু হকচাং অসি মপুং ফানা পোত্থাহনবা হাযবা অসি ভঙাইফদনা তৌদবা য়াদবনি। ইচম চম্বা নিয়ম অসিবু ঙাক্লা চৎলবদি চরা হেনবনা হকচাংদা অমাঙবা করিস্থ থোকলোই। অহোইনহৃম নিযম নাইনা চরা হেনবনা হকচাংদা কান্নবা পি। মরমদি চরা হেল্লিবৈ মনুংদা হকচাংদগী ফত্তবা অমোৎপা কয়া মপান থোরকই। চরা হেল্লি-বৈঙগী মনুংদদি ঐনা ঈশিংদা থুম অমসুং (Soda-bi-carb) সোদা-বাই-কার্ব খর হাপ্লগা থক্লমই। চরা হেল্লিবৈঙ মনুংদা ঈশিং খোরাংবা কয়া পোল্লমদে। অদুবু সোদা নল্লগা থুম খরদং হাপ্লগদি থকপা খরা নুংঙাই। চরা হেল্লিবৈংদা ঈশিং য়াম্না মরাং কায়না থকপা অসিনা ঐথোয়গী হকচাং মনুং অসি শেংদোকই অমসুং চিনবান অসিসু চোৎহন্দুনা থমই। ঈশিং আউন্স ৬ দগী ৮ ফাওবগী মনুংদা থুম অমসুং সোদা মরিক ৫ গুম্বা থাদরগা ঐনা ৭/৮ লক থকপদা নোংমদা ঈশিং আউন্স ৪০ দগী ৪৮ ফাওবা থক্লমই। অসিদসু নত্তনা ঐনা চরা হেল্লিবৈঙ মনুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা থুম অমদি সোদা

খজিক্কং য়ানশিন্নগা এনেমা (Enema) তৌরমই। অদুগা হকচাং অসিনা কমুংদা হিপ্পা হিপ্পা ঈশিং ঙশাবনা ফি অমদা লুপ্পগা ত-থোক্লমই হায়বদি Sponge-Bath তৌরমই। হন্দক্কী চহিদা অমস্তুং হৌখিবা চহিগী চয়া হেনবদা অহিং অসি নীংখিনা তুমখি অদুগা সুংথিলদস্থু য়ামত্রবদা পুং অমদি তুম্লমই। হৌখিবগী চয়া হেল্লিভৈ মসুংদা সুমিৎ শুমনি তখাইদি অয়ুক পুং ৪দগী সুংদাং পুং ৮ ফাওবা কন্না থবক শুরমই। মদুনা মরিনিশুরকপা সুমিত্তদি ঐভোন্দা য়ান্না কন্না কোকচিকপা কাওরকখি অমস্তুং চৈনাখোল অদু খাংবা য়ানা থোক্লমই। মরিনিশুরকপগী সুংথিলদগী ঐনা থবক-পুম্বা লেপ্পমই। মথংগী ঐ খরা করমই : হকচাং চোকথবা অদুস্থ মাংখে অমস্তুং কোকচিকপা অদুস্থ পুমনেম নেমখিরমই। তরুকনিশুরকপা সুমিত্তা ঐগী হকচাং অসি তেন্না তেকখৎলমই অমস্তুং তরেৎনি চনবা সুমিত্তদি ঐগী হকচাং অসি অস্থক্কী মতিক সুংঙাইরমই অমস্তুং কনখৎলমই মহুদি ঐনা খুৎ অসি করিংত্তা নিক্কনা চয়া হেনবগী মরমদা আটিকল অমা ইবা ঙমখি।

চয়া হেল্লিভৈ মসুং অদুদা ঐনা অরাম্বা খোরাংবগী অরাবা লৈখিদে। চয়া হেল্লিভৈ মসুং অদুদা লং নাইবনা থোইনা অরাবা লৈখিদে। সুমিৎ খুদিংগী মোন অমা শোগংলগা পুংখায় অমা হেন্না কম্বা ঙম্লমই। অমস্তুং মহৌশাগী চাংদা লং নাইবা অদুম ঙমলমই। অদুগা ঐগী নোংমগী অহুমলক ফম্বা প্রার্থনা সভা অদুস্থ কায়দনা য়াওবা ঙমলমই। চয়া হেনবা লোইগদবা সুমিৎ ৪ নি য়াংলিভৈ অদুদদি ঐবু কাংথোল অমদা হাপ্পগা প্রার্থনা সভা তন্না পুথোক্লমই। খরদং ঐনা হোৎ-নরবদি সভা অদুদা ঐ হোগৎতুনা কমলম্বা য়াই তৌইগুম্বস্তুং ঐনা ঐগী খরদং লৈজরিবা পাগল অদু য়োক্তনা থম্বনা ফরে খল্লমই। ঐহাক করিস্থ থোইদোকপা হকচাংদা অনাবা হুংঙাইতবা ফাওবা

গান্ধিজীগী পুন্জিদা চয়া হেনবা অচৌবা শরুক অমা ওইখি। চয়া হেন-বনা হকচাং শেংদোকই, থম্মস্থ শেংদোকই। গান্ধিজীনা খবাইদগী শাংনা চয়া হেনখিবদি সুমিৎ ২১ নি। গান্ধিজীনা মরক মরক্তা চয়া হেল্লি।

থেংনখিদে। মুংঙাইতবা ফাওবা অমত্তংদি মরক মরক্তা তুমনিংবা অমসুং উইনীংবা ফাওরমই মতুমতু ঈশিং খর খর থল্লগা ফরমই।

ঐনা চরা হেনবা অদু লোইরকপা মুমিত্তা কমলা মহি অমসুং অঙ্গুর মহি চাউরাক্লা আউন্স তরুক লৈাম থল্লমই. অদুগা কমলা মশুং অমসু চারমই। মতৌ অসুম্না পুং ২/২ খুদিংগী থল্লমই অমসুং অঙ্গুর মরু তরা খকসু মহি মথৈ চুপলমই অমসুং মকু মথৈ হুন্দোক্লমই। মুমিৎ অদুগী অথেংবদা এনেম (enema) তৌবা লোইরগা হাপ্‌ং মখোম আউন্স ৬ তা ঈশিং আউন্স ২ য়াংগা থল্লমই অদুগী তুং। কমলা মপুম অমগা অঙ্গুর মরু ১০ গসু চারমই। থকলিবা শঙ্গোম অমসুং ঈশিং অদু নীংথীনা মৈদা লোন্দুনা শোইল্লমই। মুংদাংরাইরমদা হায়খিবা শঙ্গোম অমসুং ঈশিংগী চাং অদু কায়দনা থল্লমই অদুগী তুংদা উইহ চারমই। মথংগী মুমিত্তা শঙ্গোমগী চাং অদু আউন্স ১৮ দা হেনগৎলমই। শঙ্গোম থকপা খুদিংদা শঙ্গোম অদু ইতৎ তত্তুনা ঈশিংগী শরুক খর খর য়ানশিল্লমই। মতৌ অসুম তৌরুনা ঐনা শঙ্গোমগী চাং অসি নোংমদা আউন্স ৬।৬কী হিংদা হেনগৎপনা মমৈথংদা নোংমদা আউন্স ৪৮ য়োনা থল্লমই। মতম অসি ফাওবা শঙ্গোম অদু ঈশিং য়াল্লগা থল্লমই। নোংমগা তংখাইগুম্বা শঙ্গোম অদু ঐনা ঈশিং য়ান্দনা থল্লমই মতুনা হকচাং অসি ইরুম লুমথবা ফমা ফাওরকই। মদু ঈশিং য়ান্দবা শঙ্গোম থকপনা ওই নি মরম হসিনা ঐনা শঙ্গোম অদু অমুক ঈশিং য়াল্লগা পিজিন্নরমই।

ঐনা রারেং অসি ইবা মতমদা চরা হেনবা লোইরকপা মুমিৎ ১২ নি শুবনি। ঐ হৌজিক ফাওবা মপং ওইবা চিঙ্ক অমত্তা চাদরি। ঐনা চাগদবা উইশিংগী শরুক খরনা মহি ওইনা শুল্লগা থল্লমই অমসুং কমলা অমসুং আঙ্গুরগী মথক্তা অরাথবী অমসুং লফোইসু হাপ্পু না চারমই। ঐনা খুইদগী হেন্না য়াম্না থকখিবা শঙ্গোমগী চাংদি আউন্স ৬৪ নি। অদুগা নো মগী চাউরাকপদি আউন্স ৪৮ নি। করিগুম্বা মতমগী শঙ্গোম অদুদা ঐনা ডবল রুটি নত্রগা য়ুমদা হৌবা

গেন্থগী ভল মচেৎ মচেং হাপ্লগা থরুমই। তৌইগুম্বস্থং থা কয়ামরুম চুপ্পা ঐনা শুপ্নগী শপোম ১স্থং উহৈদমক চাত্থনা হিংলমই ১স্থং হকচাং চপচানা ফরমই।

ঐনা জেলদগী থাদোয়কপদগী ঐগী হকচাংগী খাইদগী হেনবা অরুম্বদি পাউণ্ড ১:২ নি। নুমিৎ ৭ নি চয়া হেনবা অদুদা ঐগী মাঙখিবা অরুম্বা অসি পাউণ্ড ৯ নি। হৌজিক ঐনা ঐগী মাঙখিবা অরুম্বা অদু ফনজিল্লে ১স্থং ঐগী অরুম্বা অসি পাউণ্ড ১০৩ থরা হেল্লে। গৌখিবা নুমিৎ হুম্নি অসি অয়ুক ১স্থং নুংথিন্দা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরমই ১স্থং নুংথিন্দা চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরমই ১স্থং মতুদা চোকথবা করিমগা ফাওরমদে। লৈতেম মান্নবা লমদা খোঙনা walking চৎপদা থোইদোক্লা অরাবা ওইনা থোক্লমদে। অদুবু সিড়ি কাবদা কুম্বদদি হকচাংদা চোকথবা থরা ফাওরমই। খোঙ হাপ্পস্থ অদুম্মক চাং নাইরমই। ১স্থং অহিং তুম্বস্থ চাং পংকায় কায়দে।

ঐ ইশাগী মোত্তদি ঐনা নুমিৎ ২১ নি চয়া হেল্লুবা ১স্থং হন্দক্কী অকেংনবগী নুমিৎ ৭ নিগী চয়া হেনবা অসিনা হকচাংদা করিস্থ শোকপা তৌদে। হকচাংগী অরুম্বা হম্থরকপা অদু থরা চিংনবা পোক-লমই অদুবু মদু চয়া হেনবা হৌরবা মতুং নুমিৎ হুম্নি তংখাই অদু থর রাখিবনি থল্লি। থরদংগা পোথারম্মবদি, ঐগী হাম্নগী পাঙ্গল অদু হঞ্জিনবা ঙমগনি ১স্থং খুদোংথিবা লৈতনা মাঙখ্রবা ঐগী অরুম্বা অদুস্থ হঞ্জিনবা ঙমগনি।

সাধারন মীচম অমা ওইনা অমস্থং শুপ্নগী হকচাং অসিতংগা মরি লৈননা ঐনা মথাদা পিজরিবা নিয়মশিং অসি চয়া হেনবিগে নীংলিবা শিংনা ভাকদবনি।

চয়া হেনবিগে হায়রবদি—

১। হৌবদগী হৌনা পুক্লিং ১স্থং হকচাংগী পাঙ্গল অসি য়োক্নুনা থমগদবনি।

২। চরা হেল্লিডৈ মতমদা চাক (চৌজ্ঞাক) থক নীংশিংলোইদৌবনি।

৩। সোডা নত্রগা থুম যাল্লবসু য়ান্দ্রবসু নংনা হেক ঙম্বা চাং অদু ফাওবা অঙৈংবা ঈশিং য়াম্না থকউ। তৌবদদি অমুক থকপদা চাং খর খরদা থকউ। ঈশিং অদু শোইহল্লগা চুমথোক্লগা অমুক ঈংহনগদৌবনি। সোডা ১সুং থুম হাপ্লদা চিংনগনু মরমদি ঈশিং অয়াম্বা হায়রিবা পোৎচং অনি অসি য়াওরিবনি।

৪। নুমিৎ খুদিং হকচাং অদু লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা ফি অমদা লুপ্লগা তৈথোক্কদবনি।

৫। চরা হেল্লিডৈ মনুং অদু চাং নাইনা এনেমা enema তৌগদবনি। হকচাং মনুংদগী অমোৎপা ফত্তবা ময়াম অদু অঙকপা ফংনা থোরক্কনি।

৬। হেক ঙম্বমখৈ অহাংবা অশেংবা নুংশিৎ ফংগদবা মফমদা তুমউ।

৭। অয়ুক অঙনবগী নুংশা থোরকপদা নোংশা য়াইয়ু। নুংশা য়াইবা ১সুং অশেংবা নুংশিৎ ফংবা হায়বসি ইরুজবগুম হকচাং তেকখৎলি।

৮। চরা হেল্লিবা অদু নত্তবা করিগুম্বা তৌবা হিদুম অমগী মরমদা থল্লু।

৯। করিগুম্বা মরম অমগী হেনবা ওইরবসু, অসিগুম্বা মমল য়াল্লবা মতম অদুগী মনুংদা, নংবু শেম্বিবা মপুগী মরমদা থল্লু, নংগা ইবুংঙো মহাক্কা লৈনবা মরি অমসুং মহাক্কী মখল মখা অয়াম্বা খুৎশেমশিং নীংশিংউ। নংনা খংবদা রারবা রাফম কয়া খংবা ঙমগনি।

ঐনা খংজবা খরদগী ঐনা চীংনবা লৈতনা হাঃজনীংই চরা হেল্লগা কান্নগদবা মতমদি :—

(ক) খোং হাম্বা য়াদ্রবা হায়বদি constipation তৌরবা।

(খ) নঙগী নশা অহু ঈ রাৎলবা।

(গ) হকচাং অসি নীংথম চনবগুম খিরুম খিরুম তৌরবা

(ঘ) চাবা তুমদ্রবা মতমদা

(ঙ) কোক চিক্রবা মতমদা

(চ) হকচাংগী তাং তাং অদি চিক্রবদি

(ছ) পুক্নিং অসি নুংশুক নুংঙানবা মতমদা

(জ অমসুং কা-হেন্না থন্নাই নুংঙাইরবা মতমদা

মতৌ অসুম তৌরবদি ডক্তর কোদবা অমসুং হিদাক লৈদবা য়াগনি। চাবা হায়বা অসি পুক লান্নবা মতমদতা, অমসুং নওনা চাগদৌরিবা চীঞ্জাক অদুগী নোমলুরবা মতমদতা চাগদবনি।

অনুবাদক – চোংথাম সমরেন্দ্র সিংহ

পুক্নিং



[আচার্য্য বিনোবা ভাবে]

আধ্যাত্ম বিদ্যা—

মীওইবগী মশাগী পুক্নিং অমা লৈ। পুক্নিং অদুদা মথল কয়াগী মওংকাইবা ১সুং অপাম্বশিং য়াওরি। শরুক থরক ওবা অদুগুম্বা অপাম্বশিং অদু য়পুংফাহনবা তাই; তৌইগুম্বসুং অপাম্বা অদু কদায় ফাওবা মপুং ফাহনগদগে হায়বদু খনবা তাই। মীওইবনা লান্নবা মতমদা চানিংলকই। তৌইগুম্বসুং মহাক্না হেঞ্জিন্না চান্নবদি নাই। চানিংবগী অপাম্বদু পেলহনবা তাই অদুবু হেঞ্জিন্নসু চারোইদবনি। রাখল অমসুং লৈবু খুদুমদা থমগদবনি। মসিবু ঐখোয়না 'অধ্যাত্মবিদ্যা' কৌই।

মসিগী অর্থদি অসিনি মদুদি মীওইবদা চাং অমত্তদা থমগদবনি। মীওইবনা ভোগতি তৌগদবনি তৌইগুম্বসুং হেঞ্জিন্না তৌরোইদবনি।

অপাম্বস্থ থমগদবনি তৌইগুম্বস্থং মতুম্থ হেক্তিয়া থমলোইদবনি। মতৌ অস্থুম্না ময়াইওইরগ্না ফিবম অসিদা 'লববু 'যোগ' কৌই। সমাজ অদুদা মীনা যোগ অসিবু তৌরবদি সমাজ অদু শুংঙাই। মরম অদুনা সর্বোদয় সমাজগী শিক্ষাদা অধ্যাত্ম বিদ্যা হায়বসিনা অকানবা মফমনি।

ঐখোইনা স্থিতপ্রজ্ঞগী লক্ষণ করিনো হায়বদু তম্বি। মখোই 'অদুদা করি য়াওই? স্থিতপ্রজ্ঞ হায়বদুদি মহাক অদুনি, মহাক মশা'না মশাগী ইন্দ্রিশিংবু খুত্তমদা থম্নবা মতৌ অস্থুম্না হায়বদি থেঙ্গুনা খুদোং-থিরবা মতমদা মশাগী ইন্দ্রিয়শিংবু তাশিন্দুনা থমই অদুগা খুদোং-থিবা নৈতবা মফম অদু মগাক্কা শন্দোক্না থমই। মসি ইচম চম্বা শক্তি নত্তে। অদুবু অঙাং ওইরিবৈদগী শিক্ষা অসি ফংলবদি মীওই-বগীদমক্তদি হায়রিবসি মহৌশাগী ওইনা লাইনা থোক্নি।

ঈংলবা মতমদা মৈগী দরকার ওই; তৌইগুম্বস্থং মৈ মনাক্তা চৎতুনা ফমউ হায়দুনা তাকপা দরকার ওইদে। অদুবু চাক্লনবা অদুপ নকশিন্নদি ফমলুগনু। মৈনাক্তগী খর লাপথোক্না ফম্লবদি অঈংবদগী কনগনি। অদুগা নকশিন্না ফম্লবদি খুং চাক্নি। হেন্না লাপ্না ফম্লবদি কান্নরোই অদুগা হেন্না নকশিন্না ফম্লবদি অশাঙবা ওইগনি। অঈংবা কোক্লনবগীদমক্তা মৈগী মনাক্তা কয়া নকশিন্না ফমগদগে হায়বদু কনা-দস্থ তাকপগী দরকার ওইদে। মসি য়াম্না চাওবা পোৎ অমা নত্তে হায়বদি খুৎশেমগী ওইবা নত্তে, মসিগীদমক্তা নক্রগা মসি ফংননবগী-দমক্তা হোংনবা তাবা, মরমদি মতুদা অফবনি, মসি তশেং তশেংলবনি।

খুৎশেমগী ওইবা সমাজ শেম্বা মফম অদুদা অঙাংশিংবু মমা মপানা ফত্তবা শিক্ষা পী। অসিগুম্বা কনাগুম্বা অঙাং অমক্তা পেক্লি, মহাক্ন মোরোক চাবদা হৈনবা। অথুম্বা মহাও হায়বসি অঙাং পুম্ন-মক্না পামই। অখাবা অমস্থং অয়াকপবু অঙাংশিংনা পামদে। গীতাদা মসি তাক্লি মতুদি অখাবা অমস্থং অয়াকপা চাগনু। অথুম্বা মহাও শিজিন্নৌ। তৌইগুম্বস্থং মমা-মপানা অঙাংশিংবু অখাবা অমস্থং অয়াকপা চাবা-অসি হৈনহল্লি। 'অঙাং অদুদা অখাবা খজিক্কং ইল্লবদা খুদক্তা

চানিংদে হায়। অদুকাওবদা মথোয়না হায়—মতুদি থর-থর অসুম চাশিল্লু। মতৌ অসুম্না হৈনগ্রবা লমচৎ অমা ওইহল্লি। মসি কাওবা য়ৌশিল্লকই মতুদি সুমিৎ থরনিগী তুংদা মোয়োক য়াওদ্রবদি অঙাং অদু চাবা হৈনদ্রে। অদুদগী গীতাগী শিক্ষা অসি অরুবা অমা ওইনা থোক্লে। খুদম অসি মরম অসিদগী পীরি, মরমদি গীতানা ঐখোয়দা তাক্লিবশিং অসি অরুবা নত্তে। তৌইগুম্বসুং অয়ানবা শিক্ষাগী মরম্না ফত্তবা হৈনগ্রবা লমচৎ অমা শেমগ্রে। মরম অসিনা ঐখোয়দা অরুবা ওইনা থোক্লিবনি।

ইন্দ্রিয়শিংবু লাকশিনবা

ফৎতবা হৈনগ্রবা শাজৎ-লিচৎ থাদোকপা লুই। ফৎতবা হৈনগ্রবা শাজৎকী মরম্না ইশাবু খুদুমদা থম্বা লুনা থোকই। নত্রবদি মসি করিসু লৈতবা য়ানি। থেঙ্গুনা খংলিবা অদুগুম্বশিং অদুবু মীওইবনা করিগী থঙলোইদগে? খুদোংথিবা লৈব মফম অদুদা মশাগী ইন্দ্রিয়শিংবু তাশিনবা অতুগা খুদোংথিবা লৈতবা মফম অদুদনা ইন্দ্রিয়শিং শন্দোক্তুনা থম্বা থেঙ্গুনা থঙই। মীওইবগীদমক্তদি মসি করিসু লুবা পোৎ নত্তে মতুদি লাম্লিবা চাং অদু কাওবদা চাবা, খৌরাংলবা মতমদা ঈশিং থকপা, তৌইগুম্বসুং হেক্লিন্না চাদবা অমসুং হেক্লিন্না তুমদবা। য়াৎনসু ভুম্রোইদবনি। মসিদমক্তা ঐখোয়না হোৎনবা তাবা অরুবা য়ায়া? তৌইগুম্বসুং অয়ানবা শিক্ষা পিবনা মসি অচোবা তপস্যা অমগুম্না লৌই। ইশাবু খুদুমচনবগী বিদ্যা অসি মরম অসিদগী অরুবা ওইনা থোকই। তৌইগুম্বসুং সর্বোদয় বিচারদা তম্বা অসি মরুওইবনি মতুদি ইশাগী পূন্নিংবু খুদুমদা থমগদবনি, ইন্দ্রিয়শিংবু খুদুমদা থমগদবনি।

আন্ধ্র প্রদেশতা ঐখোয়না ময়ামদা তুমিন্না প্রার্থনা তৌননবা তাকপা মতমদা মথোয়না থোইদোক্লা শান্তি ওইবা মওংদা মৌন-প্রার্থনা তৌই। মসি ঐখোয়না অচোবা শক্তি অমনি হায়না লৌই। মসিদা ইশাবু খুদুম চনবগী অকনবা শক্তিনা থম্না য়াম্না য়াওরি।

মসিগীদমক্তা তম্বিবা মতমদা থৌদাং য়াওবা তাই। মসি ইশাবু খুত্থমচপ্পবা মতমদা অরবা ওইনা থোক্তবা মতম অদুদা ওইগনি অমম্ভুং মসিদগী মীওইবগী চাওখৎপা ওইগনি। মসিগী মমিংবু অধ্যাত্ম বিদ্যা কৌই। মসিদা পুক্নিং অমম্ভুং ইন্দ্রিয়শিংবু খুত্থমদা থমই। মসি অনীংবা অমম্ভুং অপাম্বশিং হাৎতোকপগী য়া নৎতে মথোয়বু চাং অমদা থম্বা অমম্ভুং চুম্না চুম্না শিজিন্নবগী য়ানি। শগোল তোংলিবা অদুনা শগোল অদুবু খুত্থমদা থম্বদা কান্নবগুম্না ইন্দ্রিয়শিংনম্ভু কান্নহনগনি। মথোয় ঐখোয়গী অচৌবা শক্তিনি। মথোয়বু খুত্থমদা থম্মনবগী মহৈ অদু তানশিনগদবনি। মসি মীওইবগী মথল অমগী থবক্নি।

(বিনোবাজীগী সর্বোদয়কে আধার
কোবা লাইরিক্তগী লৌথোকপা।)

"প্রার্থনাগী মতিক ময়াই"

(প্রার্থনাক মহত্ব)

বাই:—শ্রীওাগোম তোম্পোক সিংহ

প্রার্থনা করিনো হায়বগী মরিদা পণ্ডিতশিংনা মথল মথা অয়াম্বা সংজ্ঞা পিনৈ। থরাম্নিচাক মশীং থীবা ওমদবগুম্না প্রার্থনাগী মতিক ময়াই হায়বসিম্ভ শীংথাবদা লোইবা ওমদে। ডমবেল, ম্নোত্তুম, গদানচিংবা মথল মথা অয়াম্বা খুংলাইগী মতেংনা মতিকচাবা শাজেল শায়হুনা অনা-অয়েক লৈহন্দবা অমম্ভুং অফবা হকচাং অমা শাগৎপগুম প্রার্থনা হায়বসিম্ভ (অধাত্মিক ব্যায়াম) থমুং শাজেল মথল অমা ওই। মসিনা মীওইবগী পুক্নিংবু অয়াংবা থাক্তা থাঙত্তুনা অমম্ভুং অচুম্বগী য়াইফকোন্দা লৈয়গা পরমাত্মাগী ওইবা সুংওাইবা ফংবা ওমই। মসিগী অয়াবা খুদম অমদি ঐখোয়না তুলসীদাসগী

মথোক কায়কপগী পুন্সিগী য়ায়ীদা ফংবা ওমই। মশক, মতৌ, মওংনচিংবপুম্বদা অরাংপা লৈত্রবী রত্নাবলী কোবী তুলসীগী লোয়নবী তালোই অদুনা অয়াকপা য়াহৈনা চৈয়ক্লবা মতম অদুদতা তুলসী মমিৎ পাওখি অমস্তুং মশাবু য়াম্না হন্থবা থাক্তা লৈদুনা-মমৈ-মকোক খওরবা বাসনাগী উমংদা ওাওদুনা লৈরে হায়বা খওখিয়মই। খূদক অদুমক্তদা তুলসীনা থম্মোয় শোক্লা অর্ত্তভক্ত অমা ওইনা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌখি—"হে পংলবা পূক্লিং! নহাক্না বাসনাগী অমোৎপা লৈখোম মরক্তা করিগী কোইচেন চেন্দুনা লৈরিবনো? শ্রীহরিগী পদ্মপাদগী অমৃতরসবু থাদোক্তুনা বিষয়গী মশক ওইবা মরুভূমিগী লৈঙোই অরংবনা মালহনবা ঈশিংবু ফংগে তাল্লিবা করিগীনো! শা-ঙা, উচেক য়াম্না, মী-লাই, ভূত-প্রেত, হিংচাবনচিংবা পুম্নমক্কী মপোক্তা নহাকস্থ পোকল্লুরবনি। মথোয়শিং অসিগী মপোক্না নঙোন্দ বিষয়-ভোগ হকচাংগী মন্নী ওইবা লুংঙাইবগী মশক তাক্লবনি। কাম-নাগী মশক ওইবা মৈয়ীদা ভোগকী মশক ওইবা ঘী হাপচিনবনা অঙৈংবা লৈতাবা তুলসী অমা করম্না ওইগনি। ভোগ অদুক্কী মতিক ফংলিসমখৈ কামনা হেনগৎলক্কদবতনি। মরম অসিনা হে ঈশ্বর, হৌজিক্তি নহাক্না ঐবু ওাকপিয় অমস্তুং কনবীয়ু—অচুম্বা বুদ্ধি য়াখল পোকহনবিয়ু—হে প্রভো, করম্বা নোল্লুক য়াহৈনা নঙোন্দা থোগনগনি? পূক্লিং য়াহৈ অমস্তুং থবক্তগী পোক্লকপা ওমখৈ লৈত্রবা অমস্তুং শীং-থাবা ওম্লয়োইদবা ফত্তবা পাপশিংদগী কনবিয়ু। মসিগীদমক ঐনা ঈশ্বর মঙোন্দা চংজয়রবনি। ঐবু কনবিয়ু।

অসিগুম্বা থম্মোয় শোক্লবা প্রার্থনাশিংদগী পূক্লিংগী অরুম্বা কোকই। পূক্লিংদা পৈদুনা লৈরম্বা পাপকী পোৎলুম ময়াম অদু ঈশ্বরগী মমাংদা থায়গা পূক্লিংবু য়াংহনবা ওমই। পূক্লিংগী অমোৎপা শক্তমপুম্বা চাম-থোকখি। প্রার্থনা হায়বসিনা ঐখোয়গী অক-কত্ত লেপলিবা য়াথলগী মিৎ পাওহল্লি। মরমদি প্রার্থনা হায়বসি ঈশ্বরগা জীবগী থম্মোয়গা মরক থন্দনা শময়বু প্রার্থনা হায়বনি। মরম অসিনা সম্রাট

নিংথৌরেল অমদগী্না চাকনিবা অমা কাওবনা প্রার্থনা তৌবগী খুদোংচাবা লৈ। খুদম্গী মশক ওইনা হুমায়ুনগী মথক্তা বাবরগী প্রার্থনাদগী হিংলকপনি হায়বসি ইতিহাসতা কাওরবা থোদোকনি । অসিগুম্না পৌরানিক উপাখ্যানশিংদা দ্রৌপদী, গজেন্দ্রনচিংবা আর্ত্ত-ভক্তশিংগী রাক্ষম অনৌবা ওইদে। দ্রৌপদীগী থম্মোয় শোকপা প্রার্থনাদগী শ্রীহরিনা খুদক্তা ফাজেংকী মশক ওইনা অবতার তৌখি অমসুং ঈশ্বরগী সর্ব্বশক্তিমত্ত্ব—হায়বদি পুম্নমক ওমই হায়ব গুণ অদু ফোংদোকখি। গজেন্দ্রগী মথক্তাই কনখিবা গজেন্দ্রগী থম্মোয় শোকপা প্রার্থনাদগীনি হায়বসি বিচার তৌনিংঙাই চংবা পোৎশক ওইদে। মতাং অসিদা শ্রীকৃষ্ণবানি অমা পন্নিংঙাই ওই মদুদি:—

"আর্ত্ত, জিজ্ঞাসু, অর্থার্থী জ্ঞানীচভরতর্ষভ" ॥

অসিগুম্বা মখল মরীমক্কী ভক্তশিংদা প্রার্থনাগী প্রয়োজন লৈ। রাক্ষম অসিমসু অমুক্কা শ্রীকৃষ্ণনা তাকপিরি মদুদি :—

ভক্ত্যা মামভিজানাতে যাবান্যশ্চাস্মি তত্ত্বতঃ
ততোমাং তত্ত্বতো জ্ঞাত্বা বিশতে তদনন্তরম" ॥

ঈশ্বর ভক্তি হায়বদি প্রার্থনাতনা খঙবা ওমই। প্রার্থনা শব্দ হায়বনা "প্রকৃষ্ট" অর্থ হায়বদি "উৎকৃষ্ট প্রয়োজন" লেপনমক চংদবা য়াদ্রবা—তৌদবা য়াদ্রবা থবক-রাখল-রাহৈ, করিগুম্বা অমবু প্রার্থনা হায়বতনি। শম্না হায়বা তাৰবদা প্রার্থনাগী অওইবা শক্তম স্বরূপতি ভগবদ্বিশ্বাস, বিনয় অমসুং শুদ্ধচিত্ত অহুম অসিবু হায়বনি। শক্তম অহুম অসি য়াওদবা প্রার্থনা অদু প্রার্থনা ওইদে। মরম অসিদগী গজেন্দ্র, দ্রৌপদগী প্রার্থনা—প্রার্থনা ওইখিবনি।

ভগবদ্বিশ্বাস হায়বদি ঈশ্বরবু থাজবা হায়বনা ঈশ্বরগী মপাল রাইদ্রবা শক্তিবু থাজবা খঙহল্লি। মহাকী মপান নাইদ্রবা শক্তিবু থাজবনা জীবগী ক্ষুদ্রতাবু মশক খঙহল্লি। অদুগা ক্ষুদ্র জীবশিংনা ক্ষুদ্রতাবু কাওথোক্তুনা কর্ত্তৃত্ব ঐনা তৌবনি হায়বা অভিমান তৌই। মসুম্ব জ্ঞৌনা পুম্নমক্কী মাংননবা অমসুং শুমিৎপু খুব্বা লৈচিনগী মশক

ওইবা অহংকার অভিমান মশক থংলকই অমস্তুং অভিমান অদু কোকননবা সাধনা হায়বদি প্রার্থনা তৌরকই। প্রার্থনা সাধনা তৌরকপগা লোইন-লোইননা বিনম্র নোম্লুকপা অমস্তুং শুদ্ধহৃদয় থম্মোই লেংবা হায়বা গুণ অদুস্তু প্রার্থী অদুদা কাওরকই। অসুম তৌনা ভগবদ্বিশ্বাস, বিনম্র অমস্তুং বিশুদ্ধ চিত্তগী থোরকপা প্রার্থনা অদুবু ভগবান্দা ঈশ্বরনা তাকলকই।

অসিগুম্বা মথলগী প্রার্থনা অসি ঐখোয়গী মীয়োন অসিদদি মহাত্মা গান্ধীগী উবা ফংখি। মহাত্মা গান্ধীনা রাজনীতিগী মথ্যমদা জনসেবা তৌখি। অদুগা মহাত্মাসিগী রাজনীতি অদুদি অধ্যাত্মিক যুমফমদা লেপখিরমই। মরম অসিনা অধ্যাত্মিক ভিত্তিগী মশক ওইবা ত্যাগ, তপ, অমস্তুং ভগবন্নিষ্ঠা অহুম অসিগা তংনা থায়বা নৈতনা পুন্সি লেনখি। মহাত্মাগান্ধী শাস্ত্রগী পণ্ডিত অমা ওইরমদে। অদুমনদি ওইরগা শাস্ত্রনা তাক্লিবা মরু ওইবা শরুক মখৈ অদুদংনা মহাক্কী পুন্সিগী থৌরম ওইখি। নোংমতং কাওবা ভগবদ প্রার্থনা তৌদনা পুন্সি লেনখিবা রাজনৈতিক লমজী বা অমা হায়বস্তু গান্ধীজীনা ওইখিদে। খুঙ্গাং মৈনা জনসেবা তৌরকপদগী অহিং-থেংনা তুমলবস্তু ব্রহ্মমুহূর্ততা হোগৎপা অমস্তুং ভগবদ উপাসনা তৌবা হায়বসি লেপ্পা নৈখিত্রবা পুন্সিগী থৌরম অমা ওইখি। নোংমগী থবক অতৈ অতৈ পায়ত্রিতৈগী মথাদা ইহান হানবদা ভগবদ উপাসনা অমস্তুং প্রার্থনা হায়বসিনা অহানবা থৌরমনি। অদুনা মহাত্মাজীনা হায়রমই— মদুদি "ঐহাকী মিৎ নত্রগা খোঙ নত্রগা থুং অমা লৌ:থাকখিবদা ঐহাক শিরোইঁ। অদুগা মীকুপ অমতং ঐতোন্দগী ভগবান লৌথোকত্রবদি থুদক অদুমক্তদা অদুমক শিরগনি। অসিগুম্বা ভগবদ্বিশ্বাস অমস্তুং শ্রদ্ধা অসি মহাক্কী লৈরমই। মরম অসিনা "শ্রদ্ধাময়োহয়ং পুরুষো যো যচ্ছ্রদ্ধঃ স এব সঃ" হায়বা শ্রুতিবচন অসি মহাত্মাগী জীবন্দা উবা ফংখি। অদুনা মহাত্মা ঐখোয়গী ইরক্তা কোয়না চৎতুনা লৈরিবা ঐখোয় পুম্নমক্কী পুন্সি মৈয়া থানগৎপিবা মহাপুরুষ অমা ওইনা লৈবিরমনি। অসিগুম্বা

মহাপুরুষ অমগী বিশুদ্ধ চিত্তদগী থোরকপা প্রার্থনানা মরম ওইদুনা ভারত বাসীশিংবু রাজনৈতিকী মীনাই য়োৎহল্লিংদগী নাম্থোকহনখিবনি ॥

মহাত্মাজীগী প্রার্থনাদা "ঈশাবাস্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিংচ জগত্যাং জগৎ। তেনত্যক্তেন ভুঞ্জীথাঃ মা গৃধঃ কস্যস্বিদ্ধনম" হায়রবা অদুগা "স্বস্তি প্রজাভ্যঃ পরিপালয়ন্তাং

ন্যায্যেন মার্গেন মহীং মহীশাঃ।

গো ব্রাহ্মনেভ্য শুভমস্তু নিত্যং

লোকাঃ সমস্তাঃ সুখিনো ভবন্তু ॥"

অসিগুম্বা উপনিষদ মন্ত্রশিংনা প্রার্থনাগী খোন্থোক ওইরমই। অসিগুম্বা য়ুক্তম অসিদা লেপলগা শ্রীমদভাগবদগীতাগী স্থিতপ্রজ্ঞদর্শনগী মন্ত্রশিংবু সায়ং প্রার্থনাদা উচ্চারন অবৃতি তৌরমই। অসিগুম্বা উপাসনা অমসুং প্রার্থনা অসিদগী আধ্যাত্মিক মন্ত্রশিং অসিবু অনুভব তৌরগা জনসেবক অম ওইবগী মতিক ময়াই লৈবা মশক ওইখি। মহাত্মাজীনা হায়রমই "চেং, গেহু, হরাই চেংরাইনচিংবা অপৌবা মপানগী হকচাং অসিগী চিঙ্গাক ওইবগুম প্রার্থনা হায়বসিনা অকুপ্পা নংগী হকচাংগী চিঙ্গাক য়াওরবসু মতম খর হিংদুনা লেনবা ঙমই। অদুগা ভগবদ্বি-শ্বাস পোকখ্রবা মীওই অদুদি মিকুপ অমতং প্রার্থনা তৌদনা লৈবা ঙমদে। মরম অসিনা প্রার্থনা হায়বসি লৈয়েংগী নস্তে। থম্মোই সুংদগীনি। অদুনা মরোল খোক্তবা মখোঙতেকপা, অপংবা পুম্নাক্না প্রার্থনা তৌবা য়াই। লৈয়েংগী প্রার্থনা হায়বসিদি চেনাশাবা আতরগু-লাপ লৈরগুমনি। হায়বদি চেনা শাবা লৈনা করম হায়না মনম সুংশিবা পোকনি ?

প্রার্থনা হায়বসিনা ঈশ্বরগা য়াম্না নকনবা মুরী লৈবা পোৎ অমা ওইবা মরমনা মহাকী মতিক ময়াইদি শীংথাবা ঙমকম খোকত্রবনি। অদুগা হৌজিকী মতমদা ভৌতিক বিজ্ঞান চাওখৎলকপা মরমনা থম্মোই য়াওবা প্রার্থনা অসি য়াম্না হেম্না দরকার ওইরকনি। প্রার্থনা হায়রকসিনা মীওইবগী য়াথল বুদ্ধিগী য়াংমদা তৌবা থবকশিং-অমসুং

থৌদোকশিং থেংনদুনা লৈবা মরমনা ঐখোয় পূম্বনা প্রার্থনাগী মহত্ত্ব-য়াকম খোকই অমসুং সুমিৎ খুদিংগী প্রার্থনাসু ভৌকম খোকই।
থবীদা শান্তি থম্বা ঙমগনি হায়রবসি চিংননিংঙাই

অচুম্বগী দর্শন

লেঃ শ্রীএমঃ নিংথৌজাও সিংহ

সত্যমেব জয়তি নানৃতম
সত্যেন পন্থা বিততো দেবয়ানঃ।
য়েনাক্রমন্ত্যৃষয়ো হ্যাপ্তকামা
যত্র তত্ সত্যস্য পরমম্ নিধানম্॥
(মুণ্ডক উপনিষদ ৩-১-৬)

(অচুম্বতম জয় ওই, অরানবন থক ওইদে, মরমদি দেবয়ান কায়বা লম্বী অসি অচুম্বতনা মপুং ফানা শেম্বনি ময়সিদ অপাম্ব লৈত্রব পুম্নমক মপুং ফারবা ঋষি খিবিক্র চৎখি অমসুং সত্যস্বরূপ পরব্রহ্ম পরমাত্মাগী অথোইব ধর্ম্ম অদুবু ফংলখি।)

পরমাত্মা সত্যস্বরূপনি মরম অসিন মাবু ফংননবগীদমক মীওইবন অচুম্ব চৎকদবনি। ঈশ্বর ফংননবগীদমক অচুম্ব থাদোকপা য়াদন দরকার ওইবা পাম্বেনি, লক্ষ্য ওইরিব খোয় মথামক অদু সত্যনি সংসার অসিদসু থবক খুদিংমক অচুম্বতন মমৈদ জয় ওই। অরানব (ঝুঠ) ন থক ওইব ঙমদে, কনাগুম্বন মিনম্ব য়াঙাং নমথাক লোনম অমসুং ওইদয় শিজিম্নদুন চাওথৎপ কংননবা আশা ভৌই। মমৈথংদ মহাজন ভমথিব মওংদ নীংব শোয়দন ক্রায়রকই অমসুং তেংথারকই। মিনম্ব ভাঙব অমসুং অয়ানব লয়চৎশিংদসু অচুম্বগী মচেৎ ওইব মমিদি

তাদব নত্তে। মরম অদুননি কনাগুমশিংন মদুবু করিগুম শরুক খরদ অচুম ওইরমোইন লৌনরিব। মদুদগী করিগুম কুইদব মতম মিকুপ খরদংগী ওইব কারবগুম খর কংবা য়াই। তোইগুমন্নুং মদুগী মহৈ (পরিনাম) অকব থক ওইরক্তে। মমৈদ অচুমদি অচুম ওইন লৈহৌগনি, অদুগ মীনম অয়ানবন অয়ানব অদুম ওইহৌগনি। মরম অদুন লৌশিং লৈব মীশিংন অচুম ওাঙব, সদাচারবু লৌশিল্লি। মীনম অয়ানববু থাদোকই। মরমদি মখোই ভোগ বাসনা মাওথরে। অসিগুম পূর্ণকাম ঋষিশিংন লম্বী অসিদ চত্তুন মকম অদু য়ৌখি। অদুগুম মকম অদুদদি অচুমগী ভুংনকম পরব্রহ্ম পরমাত্মান লেগুদন লৈরিব পরম্ ধাম অদুবু দেবালয় মার্গ হায়বদি পরমদেব পরমাত্মাবু ফংননবগী সাধনরূপ লম্বী কৌই। লম্বী (মার্গ) অসি অচুমত্তন মপুং ফাবনি। মদুদ চুমদম ওাঙব লৌনম চংপ মিনম্ শোয়ি তোব-শিংন খোঙকম অম য়ৌন থক চত্তব ওব মকম নত্তে।

পূমমকপু য়োকপিরিব অচুম কৌব পরমেশ্বরগী মাইথোংদি মিৎন য়েংব ওমদবনা থকৎলবা সূর্য্যমণ্ডলগী মুমিৎকূম মশেক মত্তালনা লংথৎলবা কিজংগী কিয়োলন খুমজিল্লি। হে পরমেশ্বর, কৃপশিল্লিব কিজং অদু হাংদোকপিয়ু অশেংব অচুম সত্য কৌব নংগী নশক উজগে—

হিরন্ময়েন পাত্রেন সত্যস্যাপিহিতং মুখম্।
তত্বং পূষন্নপাবৃনু সত্য ধর্মায় দৃষ্টয়ে॥

(ঈশাঃ উঃ—১৫)

অচুম্বা করিনো?

মতম পূমমক্ত, মফম পূমমক্ত, অমাঙ অভা-লৈতন, অয়েম ১দি লিত্য ওইন লৈববু সত্য (truth) অচুম কৌই। ভারতীয় দর্শনগী বাসেন "অভাবরহিত" লৈতব লৈতববু হায়বদি চুমকব লৈতয় ওইদব বামর্ন লোযশিং অসি তকলৈ লৈতব ১দি য়াওব অদুবু "সত্য" অচুম কৌই।

দর্শনগী মিৎয়েংদ লৈতব পোৎ "অভাব" হায়বসি মখল মরি ওই। মখুদি প্রাগাভাব, প্রধ্বংসাভাব, অন্যোনাভাব অমসুং অত্যন্তাভাব অসিনি।

১। প্রাগাভাব

পোৎ অদুন পোক্ত্রিবগী মমাংদ লৈরমদব, শম্নোম শুমদ্রিবগী মমাংদ শম্নোম অকম্ব লৈরমদে। মীওইব পোক্ত্রিবগী মমাংদ লৈরমদে. মতৌ অসুম্ন পোকপ ১দি পোকত্রিবগী মমাংদ লৈরমদব কাংলুপ অসিগী মনুং চনব "অভাব" মখল অসিবু প্রাগাভাব কৌই।

২। প্রধ্বংসাভাব

করিগুম্ব পোৎ অম মশক মওং কায়খ্রব অমদি মাঙখ্রব মতমদ লৈতব, খুদমদি মৈ থাদোকখ্রব মতমদ শিং লৈত্রে, শিরব মতুংদ মী অদু লৈত্রে। মতৌ অসুম্ন মাঙব নাইব, মাঙখ্রব মতুংদ অমুক লৈত্রব কাংলুপ অসিগী মনুং চনব পোৎপু "প্রধ্বংসাভাব" কৌই।

৩। অন্যোনাভাব

পোৎ অমগী মফমদ পোৎ অম লৈতব হায়বদি তোম্বদ চাওব লৈতে নত্রগ য়াওদে অদুগ তোম্বন লৈরিব মফম অদুমক্তদ চাওব লৈতে চাওব লৈরম্লবদি তোম্ব লৈরমলোই। অসুম্ন অমগী মফমদ অম লৈতব অসিগুম্ব মখলগী অভাব (লৈতব) অসিবু 'অন্যোনাভাব' কৌই।

৪। অত্যন্তাভাব

মফম, মতম পুম্নমক্ত শুকলৈমক লৈতববু অত্যন্তাভাব কৌই। খুদম ওইন থেবগী মচি. আকাশকী থরো মথোয় অসি মফম, মতম পুম্নমক থিবদ থক ফংলোই।

মথক্কী লৈতব (অভাব) মখল মরি অসি অচুম্ব মফমদ দোষনি। দোষ মরি অসি শুকয়াও য়াওদন শুক্লৈমক লৈতন মফম মতম পুম্নমক্ত অরেপ্প ওইন লেঙদন, হোংদন লৈব অদু অচুম্ব (সত্য) নি।

পোৎ (Object) মখল মরি

অতোপ্প মিৎয়েং অমত্তোমদ য়েংলগন সংসার অসিদ ঐখোয়গী বিষয় পোৎ মখল মরিথক লৈব ওইন থেংনগনি। ১বদা—পোৎ অদু

স্বপ্নগী মমিং খক্ত লৈব খুদমদি 'বন্ধ্যাপুত্র' অখুংবীগী মচা 'সসবিষন' থেবগী মচি 'গগনারবিন্দ' আকাশকী থম্বাল অসুম্ন মমিংখক্ত লৈব বিষয় (পোৎ) মখল অসিবু "অসদ্ বস্তু" (Non existent entity) কৌই।

অনিশুবদ— পোৎ অদু স্বপ্নগী মমিং অমসুং মশক (মওং) অনিসিখক্ত লৈব মসিগী খুদমদি 'রজুসর্প' থৌরিদ লিল (ওইন) উব, 'শুক্তিকারজত' (কোংথ্রেংদ লুপা (ওইন) উব, 'মৃগতৃষ্ণা' (মরুভূমিদ ঈশিং (ওইন) উব) গন্ধর্ব নগর (লৈচিন্দ নগর উব) 'সপ্ন প্রপঞ্চ' অংগী দৃশ্য অমদি বিষয় অসিনচিংবা মশক্তা মমিংগতা লৈবা বিষয় পোৎ অদুবু মিথ্যাবস্তু (unreal entity) কৌই।

অহুমশুবদ— পোৎ অদু মমিংসু লৈব মশক মওংসু লৈব মসুং থবক ওইন শিজিন্নব নত্রগ চৎনবসু য়াব খুদমদি চফু (ঘত) ফি (পত) টেবল চৌকিনচিংব পোৎচাকশিং অসিনি। মখোয় অসিবু ব্যবহারিক বস্তু (empirical entity) কৌই।

মরিশুবদ— পোৎ অদু মতম অহুম (ভুত ভবিষদ্ বর্তমান) মক্তা অমসুং মফম পুম্নমক্ত লেঙদন লৈব খুদমদি আত্মা নত্রগ ব্রহ্ম মসিদি মপুং ফান চুম্ব অমসুং অরৈবনি (ultimately real) নি। মসিবু পরমার্থিক বস্তু (supreme substance) কৌই।

পোৎ মখল মরি অসিগী মনুংদ অকোনবগী পোৎ অসিতবুনি অচুম্ব হায়ব দার্শনিকশিংন লৌনরিব। অতৈ পুম্নমক্তি অচুম্ব নত্তে। অচুম্ববু ঈশ্বরনি হায়রিব অদু পরমার্থিক সত্য অসিতবু হায়বনি অতৈ পুম্নমক্তি মিথ্যানি।

অচুম্ব মখল অহুম

ভশেংন লৈব নত্রগা অশেংব অচুম্ব হায়বসি পুথোক্লবগীদমক্তা মোসুন অচুম্ব মখল অহুম থোক্ল খায়দোকই। অহানবদ কাল্পনিক নত্রগা প্রাতিভাসিক সত্তা, অনিশুবদ লৌকিক নত্রগ ব্যবহারিক সত্তা অমসুং অহুমশুবদ বাস্তবিক নত্রগা পরমার্থিক সত্তা অসিনি।

কাল্পনিক সত্তা

চৎনবদি য়াদব হায়বদি থবক ওইন পাওথোকপদি য়াদব সুপ্নগী লৈব ওইনত উব। য়াহৈন হায়বদি য়াব অশেংবদি ওইদব (That which truly is not but appears to be) অসিগুম্ব মথলগী কাংলুপ্তা চনব "লৈব" সত্তা অমদি অচুম্ব মথল অসিবু কাল্পনিক নত্রগ প্রাতিভাসিক (imaginary truth) সত্তা কৌই। খুদমদি আকাশবু শংন উব অমদি মঙদ উরিব পোৎশিং অসিনচিংব।

ব্যাবহারিক সত্তা

অদুগ পোৎ অদুন সংসারগী চৎনরোন্দ শিজিন্নব য়াব ওইন লৈব অমসুং তাইবংগী ওইন কান্নব অদুবু লৌকিক নত্রগা ব্যবহারিক সত্তা (empirical truth) কৌই। খুদম—জগৎকী ওইব মশক মওংগী পোৎ পুম্নমক অসি মসিগী মনুংদ চনবনি।

বাস্তবিক সত্তা

মক্কম পুম্নমক্তা মতম পুম্নমক্তা পোৎ পুম্নমক্ত হায়বদি দেশ কাল পাত্র পুম্নমক্তা লৈতব কৌবদ লৈতব পুম্নমক্ত য়স অমত্ত ওইন, মওং অমত্তা ওইন লৈব অদুবু বাস্তবিক নত্রগ পরমার্থিক সত্তা (Transcendental) কৌই। বাস্তবিক সত্তা অসিগী মনুংদ লৈরম্নব পোৎ অদু অচুম্বনি Truth অমসুং Reality নি। ঈশ্বরনি। মসিগী মনুং চন্দব পুম্নমক্তি চুমদব অসত্য অমদি মিথ্যানি। অচুম্বদি অমত্তনি অনিথক শুদে। মহাক মক্কম পুম্নমক্ত লৈগনি। মরম অদুন মহাক নত্তব করিগুম্ব পোৎ অমত্তসু লৈত্রবনি হায়বগী অর্থদি হেক লৈরিব পুম্নমক অমৈব হায়ব মহাক অদু নত্তন অতোপ্প করিসু থক নত্তে। মক্কম পুম্নমক্তা লৈতব, লৈতব হায়বদি শিন্নুংন লৈব অদুগ মতম পুম্নমক্তসু লৈব, মানা লৈখিদব মতম অমত্তসু লৈখিদ্রি অদুগ মহাক নত্তব অতোপ্প অনিশুব পোৎ অমত্তসু লৈতে। হেক লৈরিব পুম্নমক মথক্তসি অনিশুব অমত্ত লৈতে হায়রিব অদু করম্ব মিৎয়েংনা অমদি য়াখলগী ভেক্লিকেলনা লাম্ব ফংগদগে? বেদান্তন "অন্বয় ব্যতিরেক যুক্তি" হায়ব

মেথদ অম পীরি মসিগী পাম্বেন মফম পুম্নমক্ত শিন্থুংন লৈরিব অচুম্ব মাবু উব ঙমগনি।

অন্বয় ব্যতিরেক যুক্তি

অস্তি ভাতি প্রিয়ম রুপম্ নামচেতংশ পঞ্চকম্।

আদ্যম এয়ম্ ব্রহ্মরুপম্ জগৎদ্রুপম্ ততোদ্বয়ম্॥

অস্তি (লৈব Existence) ভাতি (মঙাল Manifestation) প্রিয়ং (পাম্নফম ওইব Lovability) রুপম (মশক মওং form) নাম (মমিং Name) হায়ব শরুক নম্রগ মগুন মঙা অসি ব্রহ্মান্দদ হেক লৈরিব পোৎ পুম্নমক্তা মহৌশা ওইন লৈ। মথক্কী মঙা অসিগী মনুংদ অহানবগী অহুম অসিদি ব্রহ্মগী স্বরুপনি অশেংব অচুম্বনি। অকোনবগী অনি অসিদি জগৎকী মহৌশানি।

সংসারদ হেক লৈরিব পোৎ পুম্নমক অসিগী নাম-রুপ, (শক অমসুং মিং) খাইদোকপ্রগ লেমহৌব অস্তি ভাতি অমসুং প্রিয় হায়ব অহুম অদু ব্রহ্ম (সত্য) নি। মসিবু সৎ-চিৎ-আনন্দ হায়নসু কৌই। অদুন সত্যম্ শিবম শুন্দরম হায়নসু কৌনৈ।

অস্তি ভাতি প্রিয় অহুম অসিদি লৈতব মফম অমসুং মতম লৈতে। মসিতনি অচুম্বদি, শক অমসুং মিংদি অংরানবা ১সুং লৈতবনি। Non entity নি। মরম অসিন শ্রীভগবান সঙ্করাচার্য্যন মাগী অদ্বৈত বেদান্তগী সিদ্ধান্ত পুম্নমক থুপচিল্লগা শ্লোক তঙ্খাই অমথক্তদ পুম্নমক ফোংদোক্লুন উৎলি—

"ব্রহ্ম সত্যং জগন্মিথ্যা জীব ব্রহ্মৈব না পর"

ব্রহ্ম সত্যনি জগৎ মিথ্যানি, জীবগ ব্রহ্মাগ অমত্তনি খেন্নদে।

মহৌশাগী লায়য়েংগী মখাদা

(অনাবা করকপগী বারী)

লাইরোকচরিবী :—

কুমারী ইওমচুম প্রবোদিনী দেবী
থোকচোম লৈকাই, ললাম্বুং মখোঙ।

মহৌশা লায়য়েং (Nature cure) গী মখাদা অনাবা কখিবগী বারী ওইনা ময়ামগী মফমদা লেখ অসি পুথোকচরি। বারী অসিগী মপুংদি, ঐগী ইচে কুমারী জয়মতীগী কন্না অাশা লৈতনা নাকুবদগী মহৌশা লায়য়েংগী পাম্বৈনা মশাগী অরুবা অনাবা অদু কোকখিবগী মরমদনি। হকচাংগী মরমদা ঐগী ইচে অসিগুম্বা নীংবা কায়রবা মীওই কয়াদা শোয়দনা কাম্নবা ফংগনি খল্লরি। লেখ অসি কুপ্পা নৈনবিরগা কনাগুম্বা ইচেগুম্বা নীংবা কায়রবা মীওইশিংনা কাম্নবা ফংনিরবদি ময়ামগী মফমদা কোঙদোকচবগী মহৈ য়াল্লে খল্লগনি।

ঐগী ইচে জয়মতী অসি হেক পোকলকপদগী মশা করক্কবমক নত্রবস্থ অঙাং ওইরিঙৈদগী অনাবা কয়াগা শাগোম্নরক্লবনি হায়না ঐখোয়বু পোকপা অহল্লমম্না বারী তৌই। ঐহাক ইশামক্না খঙ-জরকপদগী হৌনা ইচে অসিগী মশা অসি নোংমতা মুংঙাইনা লৈবা থেংনজরক্তে। মুমিৎ চুপ্পা মশা অসি নাৱি-শাৱি তৌদ্রনতা লৈবা থেংনজে। করম্বা অনাবনো হায়রম্লদি ঐখোয়না অঙাং ওইবনা মমিং মথাদি খঙজখিদে। ইমা-পাজীখোয়না বারী তৌবা মতমদা কোকঙাওবা, নাকোংচিকপা, মশা শোনবা অসিনচিংবা অসি তত্তনা তৌরকই হায়। মতমগী মতুংইন্না মশা চাউশিল্লকপা অমসুং মশা ইনখৎলকপগা লোয়ননা মশাগী অনাবগী মথলস্থ হেনগৎলকপা ঐখোয়না থেংনজখি। মশাগী লোয়নজরক্লবা কোকঙাওবা অসিগী

মথক্কা মশাগী তাং-তাং চিকপা, খোঙ-খুৎ শিথবা পঙথবা অসিনচিংবা লক্ষণ কয়া লাইথেৎ লাকপা অসিদি ঐখোয়মা ত্তশেংনমক করম্বা চহিদগী হৌরকপনো হায়বা তাংদাংবা থঙবা ঙমদ্রবস্থ লায়নাশিং অসি ঐখোয়না জ্ঞান হেক তাবকপদা লোয়নরম্নমাল্লে নীংই। ডাক্তরগী হিদাক লাংথক কয়া চা-থক্তুনা, মৈতৈ মাইবগী পুকশূবা, হিদাক লাংথক অমদি থৌ তৌদুনা মশাগী অনাবশিং অদু ঙাকথোক্সবা হোৎনবা লেপখিদে। য়াম্না পাখৎকনবা, কিগনবা অমস্থং রাগনবা অসিনস্থ ইচেগী অরাবা অমা ওইহল্লমই। ময়াম্না খঙজিনবিগদবা অমনা ইচেগী মশা অসি ময়েংদি ইত্তা তাদনা লৈখি। মুমিৎ কয়া-নিমরুম চাদ্রবস্থ মশা শোস্থবগী মওংদি উই অদুবু মশাদা ময়েং কয়া তাবদি ওইদে।

শোক ১৯৬৮ গী অদুরাইদনি। নোংমদি মশাগী ঈশিং চৎপদা য়াম্না শাথিনা লেংহিবদগী রা ভাঙবা ফাওবা থোকখিদে। মুমিৎ অদু ঐখোয়গী ইমুংগী মীওই অমা ফাওবা য়ুমদা লৈত্রবা তাঙ্গা থোক-খিত্তুনা লৈকাইগী মীয়াম চঙডুনা লাইকন্নবিখি। মমৈথংদদি মরক মরক্কা ঈশিং চৎপদা লেংডুনা লাইকন্নবসি য়াওশিল্লকপনা মশাদা ঈশিং চৎকনি হায়বগী অকিবসি ফাওরকই। থাগী ঋতু লাকপা মতমদস্থ চাং নাইদবা তোয়না উখি। থা অনি অদুম করিগুম্বা মশক উখিদে।

মশা অসি অস্থম অস্থম ফৎচিল্লক্তবদগী শোক ১৯৭০ চঙলকপগী অদুরাইদগীদি ইচে অসি য়াম্না শাথীনা নারে। মশক অসি তাইফেৎ তাইথ্রে, পুক্তা করিমত্তা তাবা য়াশিল্লক্তরে। চাবগা হেক্তা হন্দোক্রে। য়াম্না তোয়না নাপু মচুগী যস্তবা হন্দোক্রে। মসি পুথোরক্সবা হোৎনবদা অরাবা পীবা অঙকপনি। থাবাক নাবা, মশা তুকথবা অসিনচিংবা মতৌ অদু সেবা তৌরিবা ঐখোয়না য়েংবা ঙমখিদ্রে। অসিগী মথক্কা মিৎ চিবই হায়দুনা পোশ্বাফম খঙখিদ্রে। পোৎ খুদিংমক অসি অনিংতোক্না উরক্লে। থরা থাপখিবা মকমদা লৈবা পোৎ ওইরবদি

মশক লাকপা ঙমশিল্লক্তে। মিৎ নাম্মদি পাঙবা ফাওবা য়াদনা চিকখরে। মশাগী হান্নগী খোঙ-খুৎ চিকপা তোকখিদুনা মকোক অদু অঙকপা ফনা চিক্রে হায়রে। মসিগা লোয়নননা মী লাঙবা য়াদবা, থ্রেন য়াম্না শাবা, জ্ঞান মতেক মতেক মাঙবা, অৱা অনাগী পাও তাবা য়াদবা, মও য়াম্না তোয়না মঙবা অসিনচিংবা লক্ষণ কয়াসু লে য়নরমই। ইংেগী মশা নোংমা নোংমগী শোকচিল্লক্রে। মহাক্না য়াতাখিবা মক্ষমদগী য়াওনবা ঙমজদ্রে। ঐখোয়গী ইমুং অসি কপ্পা অমদি নাহেবগী খোঞ্জেলতনা মোংফম অমগুম তৌখি। নোংমদা নোভালজিন হায়বা গুলি অমনা কোকচিকপা ফাথবা ঙমলম্বনি অদুবু মমৈথংদদি মরি চারবা ফাওবা ফাথবা ঙমদ্রে। মাইবা মাইবী কয়ানা থৌ-মুং তৌবা লেপ্পা নত্তে, অদুবু করিসু কান্নবা ফংখিদ্রে। কনাগুম্বা মাইবনা খোইরাইনি হায়রমই। মদু কোক্রবা মত্র কয়া শোন্নখি মত্র কয়া শিরমই—যন্ত্র কয়া হৌরমই। অদুবু অনাবদি ফবা লৈখিদে। পুক্না মতুম অমসু লৈরে, অমুক হায়রমই। মতম অসিদা অনাবগী পুক্নিংদা করি ওইফম থাকপগে পাবিরিবা মীওইশিংনা অমুক্তা থন্দুনা য়েংবিয়ু কপ্পতনা মহাক্কী মশিঞ্জনি। এলোপেথিক ডাক্তরগী গুলি য়াম্না চামনখিবদগী মহাক্কী মশা অসি য়োনা শোকখিবা ওইরমাল্লে হায়না মশামক্তা অমসুং ঐখোয়না খনবা হৌরক্রে। মতাং অসিরাইদা ঐখোয়না শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংহনা ইবা " হিদাক শিজিন্নদনা লৈয়েংবা " হায়বা লাইরিক অদু পানবগী খুদোংচাবা ফংলমই ৯সুং লাইরিক অদু পারুবদগী হিদাক শিজিন্নবগী অমাঙবা অদু খঙলকলমই অমসুং মশনা হিদাক শিজিন্নবা থাদোকপা পামলমই। অদুবু মশানা হিদাক শিজিন্নবা তোকপদি ঙমলমদে।

মমৈথংদা ডাক্তরগী গুলি চান-চান অনাবা নমশিন্দুনা থম্বা ঙম্বা শক্তিগী রাংমদা লাকলমই। গুলিনা অনাবা ফবা ঙমলক্তে মিৎ পাঙন-পাঙনা, কমুংদা হিপন-হিপনা পঙশিনবগুম্বা মতো অমা তৌরক্লমই—তুমদনা মঙলারুবগী মওংনি। কোক হেক্‌ শাম্নরুগা

অপোম্বদা পায়রুবগুম নারে হায়রমই। কোক্কা মোনগা ভাইনবসি য়ারক্রে। ঐগী অতোপ্পা ইচে কামিণী দেবী অসি ঐখোয়দগী হান্না মহৌশা লায়য়েং (nature cure) অসি পাময়রক্লবী অমসুং চাংয়েং-জরক্লবী মুপীনি। মনাও জয়মতীগী মশানা অসুম অসুম কংচিল্লকবা মতৌ অসি উবদা নেচরকিওরগী লায়য়েং অসি চংথদুনা য়েংনবগী রাফম হৌদোকখি অদুবু ইমা অমসুং পাজীনা য়ানিংবা মতৌ কল্লা উৎখিদে। শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংহনা ইবা "হিদাক শিজিন্নদনা লায়য়েংবা," হায়বা লাইরিক অদু ইহান হানবা ওইনা পানবগীদমক পীরকপা অসি হায়রিবী ইচে কামিনী অসিনি। লাইরিক অসি ইবিরিবা শ্রীকালা সিংহ মশামকপু উননিংবগী খোয়রাংবা অদুদি ইচে জয়মতীগী পুক্লিংদা কাওবগুম তৌরম্মী। অখন্ননা "লেখক্কী লায়না অমসুং লায়য়েং" হায়বা লাইরিক অদুগী অকৌবা শরুক্তা উৎলিবা লেখক মশামক্কী নারুবা অমসুং মহৌশা লায়য়েংগী পান্থৈনা অনাবা ফরকপগী রারী অদু পারুবদগী চপ য়ুংনা শ্রীকালা মশামকপু উননবগী রাফম অহল-লমনগা লোয়ননা লেপনরে।

কুপনা খন্নরবা মতুংদা শ্রীক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংহ ওজা অসিবু কৌজরুদুনা ঐখোয়গী য়ুমদা লেঙবিরকখি। ইচেগী মশা য়েংলবা মতুংদা ওজা অসিনা চয়োল অমগী ওইনা মখাগী প্রোগ্রাম অসি চখনবগীদমক্তা ইবিরমই।

(১) মাংথোকপা য়াদ্রবদি অয়ুক অঙনবদা ঈশিং পৌরা অমা লুম্ব ২ শাহল্লগা এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকপা। ঈশিংদা চম্প্রা মহী খরা য়ানবা য়াই।

২। অয়ুক পুং ৭ তিংথৌ মহী খরগা খোইহিগা য়ান্নরগা থকপা; চম্প্রা মহী খরসু শুমজিনবা য়াই।

৩। অয়ুক পুং ৯।১০ চাক খরগা তোরবোৎ চমফুৎ খরগা চাবা।

৪। অয়ুক পুং ১১ গমছানা হকচাং পুম্বা ভকথোকপা (sponge bath)।

৫ । সুংখিল পূ ২ । ৩ লাকোই অমুনবা ২ নং চাবা কমলা অমগী মতৌস্থ থকপা. কিশমিস থরম্ব চাবা ।

৬ । সুমিদাং পূং ৭ । ৮ চাক [illegible] মনা-মপীংগী চমক্‌ৎ থরগা চাবা । (চমক্‌ৎ মতৌ কংনা ফুৎপা) ।

৭ । ভুম্মমদাইদা লৈশো লৈপাক চৌখোক্লপা ইপিংদা [illegible] লৈথোম ওইনা মিৎতা থোন্বা।

প্রোগ্রাম অসি পীবগা লোয়ননা হায়না শিজিন্নরকপা ডাক্তরগী হিদাকী চাং থরা থরা থম্বক্নুনা মমৈথংদা পূরা হিদাক চাবা লেপ-থোক্লবা পাউতাকস্থ পীরমই । চাবা মতমদা কোম্‌লপ চাবা চানীংক্লগা ত্তে কথোক্লবগী র'কমস্থ পনবিরমই ।

মামা থাজবগা লোয়ননা প্রোগ্রাম চথবা হৌরকখি । অনাবা অসি হায়না ফিভম শোক্‌না লৈনবদগী সুমিৎ হুমনিগুনা চথরকপা মতমদা মামা থোম্বগী মঙং অমা উরক্লমই । অমরোমদা ওলিগী চাং হম্বরকপা অদুনা ওইরমারে ইচেনী মথাদা পোখাবা হায়বদু লৈখিরে । মমাম্বনা অনাবা হৌবা লাক্লপা ইচেনা পংকপ্তা কপলমই । ইচেনা কপ্পদা ঐখোয়স্থ মাওরে । মহাকী আশা অসি ইরৈথক লৈশিনকবগুম উবমই ।

মরক মশিদা পাশি য়েংবলি হাক্নুনা অমুকস্থ ভৌবমই । পাশিনা কর্মযুগনি, শক্ত লৈ.. প্রতিকার লৈতে হাক্সকবমই । অসি [illegible] [illegible] গিমাদি লৈতে হায় । মসিগীস্থ মথক্তা ঐখোয়না [illegible] [illegible] কৌজরুবা নেচৱরিওবগী ডাক্তর . অসিগী . [illegible] [illegible] পোকই হায়বরে । . মহৈবা মাইথীগী . [illegible] [illegible] । . [illegible] আশা লোইরে । [illegible] [illegible] । [illegible] [illegible] [illegible] । কখাং [illegible] ঐগ্রোথনা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] নংবিন্ত ইমুগী . পীঙ্কইশিংনা মতৌ [illegible] [illegible] [illegible] অনাবা অমদি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] লৈবগী . মশি [illegible] [illegible] হায়মলিদি ।

মতাং অমিদা ইমুং মপুংগী মীওইশিংতনা ভৌকম খঙলক্তুবদা লৈকাইগী মীশক কয়ানা ডাক্তরনা অমুক য়েংহন্নবা পাউতাক পীবিরক্রে। য়ৌজিক এলোপেথিক ডাক্তর অমগী মখাদা অমুক লায়রেংলে। ডাক্তরনা পাউতাক মতুং ইন্না নোংমদা গুলি ২ কাওবা চাবা অমুক [illegible] মসিগা লোয়্নননা মথৌ ওইনা থক্নবা হিদাক কয়া অমত্তু প্রিক্রাইব (prescribe) তৌরে। পেনিনসিলিন (peninciline) কয়ারকত্নু কাপ্পা তাখি। য়ামত্রবদা ১৬ লক কাওবদি তুখি চারবদি নীংশিংলি। পেনিনসিলিন নত্তব হিদাক মথল কয়াত্থ কাপখি। মতুগী কলনা ইচেগী মশা থরা থরা কয়কপথুম তৌখি। অত্তবু অবাবদি [illegible]না করে হায়না থত্নবা অনাবা অত্থু হিদাক্না নমথিন্দুনা থম্বা [illegible] খা অহুমলোম লৈরগা অমুক হোৎক্রে।

নোংময়দি ইচেগী মকোক শাথীনা চিক্রে হায়দুনা ঐবু মকোক্তা [illegible] নয়বগী বা বাক্নক্রেখনা ঐনা লেখা তৌখি। ঐনা কোক [illegible] লৈরিবৈ মচমদা ইচেনা লায়খি—তো-তো, (অহল-লমদা য়োনখিবা ঐগী মুদগী রিংনি) ঐগী ইশা অসিগী থক্নুবদা ঐদি কপ্তুনতা লৈরে। ঐগী ইশা অসিনা কয়কপা হায়বত্তু খঙলক্তুবা [illegible] নোংমদি মসোর অদি থাবোক্লগে হায়দুনা পুন্নিংদা চপথুংনা [illegible] ঊচি [illegible] ইখুংলো, কৌইখি [illegible]। মত্তু চাত্তুনা [illegible] হায়না [illegible] মতম অত্থা পিত্রিবা ইশা। ইমা-বাবা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ঐগী রাথন ইহ্বকখি। [illegible] [illegible] কমি [illegible] নীংই, ঐনা নীংবা লাইদিনে "ঐগী ইশা অসি [illegible] নত্রগা [illegible] মনীংইবো।" [illegible] অদি [illegible] ঐগী [illegible] পি [illegible] খঙহৌদে। [illegible] অনি [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] নীংশিংনুবদা [illegible] [illegible]।

... নোংমদি ঐকোকইচে [illegible] M.S.F. দা [illegible] তৌখিবগী শ্রীমতি তোইদম ইবেমহলনু ঐখোয়গী [illegible] পুন্না

লাকলম্মী মহাক মশামকস্থ ওঝা কালানা লায়েংখিবনি হায়। মহাক লায়ুং। সেচহকিওরগী লাইয়েংনা য়েংলগা শোয়দনা ইচে জয়মতীগী অনাবা ফবা ওমগনি, ডক্তরগী লায়রেনা অনাবা অসিদা কান্নবোই হায়না হায়বিরে। মহাকী য়াওাড তাকুবদগী অমুক হন্না মহৌশাগী লায়রেং অসিদা শিরবস্থ চত্তলবস্থ অরেম্না অম্না খত্তিরবা ফাওবা চখয়ুগে হায়না চর্পবুংনা লেপলে অনৌবা আশা অম্না অমুক গোকলম্বে। হন্দক্তি "শির শি চণ্ডল-চণ্ড" হায়বা অরেম্না অঙ্গনি। ফুশেংলক্ষয় মতৌ অসুম্না অর্চেৎপা য়াখলগা লোয়ননা চণ্ডশিকুবগি মহৌশাগী লায়রেংনা চখবগী অর্থ খোইনা নৈদে হায়না নিংই। শ্রীমতি ইবেমহল ইচে অসিনা শমলগ্না প্রোগ্রাম মচা অম্না পীবিরমই।

প্রোগ্রামঃ—

(১) অয়ুক্কা থংখোকপা য়ায়গা এনেম্না তৌবা (২) চিকম্না শেংদোকুগা নাপী মহী থকপা (৩) পুং চদা য়াংলেন ইস্পিং তৌবা (Spinal bath) মিনিট ১৫ রোম। (৪) পুং ১০।১১ দা থেংপাক অপোম্না থরগা লক্তোই থরগা শম্নোম খজিকুংগা চিনি অতাংবা খজিকুংগা চাবা (৫) নুংথিল পুং ২ চনিংগী শরুম্না পুংখারমুক নৈপাক থোম্বা (৬) নুমদাং পুং ৬।৭ চাক থরগা মনামশীংগী ইনশাং চাবা। হায়রিবা অসিদা নত্তনা মরক্তা নৈ-য়া মহী ইশিংগা য়াম্নরগা থরুবস্থ হায়বিরমই।

মথক্তা পীরিবা প্রোগ্রাম অসি চখরকপদগী ইচে জয়মতীগী মশা থর থজিজুং কয়কপগুম ত্তোরম্মী। ইচে ইবেমহল অসিনা ওঝা কালাগী মকমদগী কাওবা পাউশ্নাক লোরম্বুনা য়াম্না থয়াই য়াওনা হোৎনবিখি। অসিগুম্বী ইচে অসিগী মকমদা ঐখোয়ুনা তৌবিরুম্ব উত্তমা লৈবা ওমজবে। মহাকী নমন ঐখোয়গী পুজিদা তোম্বুনা লৈরম্মদমনি। তোংম্না নিনি থম্বী মশা পুংতাইদে হজিবুনা ইমুংমক্তু পুনমক্তা কম্বা শুত্তিওনথুরবা মতমদা ইচে ইবেমহলগী প্রোগ্রামদা থবী থুরী থত্তুনা অমুকী মতম লেলখোয়রবগী হোৎনোক হোৎজিন থম্বা

তৌরমই। হায়রিবা অহোংবা অসি ওঝা কানাগা ইদে ইবেমহনগা তাররগা তৌবিবনি। অরাবদি প্রোগ্রাম অদু ইরবা মতুং নোংমা নিনিগী মনুংদা ইচেগী মশা পুম্নমক ফুদোররে। নোংমদা মরি মঙারক ওবা, পুক্তা করিগুম্বা পোৎশক অমত্তা তাবা য়াদবা, মিৎ অমদি কোক অনি পারবা অঙকপা কংনা চিকপা, নাকোং ভুং ভুং ওংবা, ঈশিং চৎপদা তাংশং তাওনা চৎপা সুংজেংগুম্বা পোৎশকসু য়াওবা খৌনাও কংবা, মশা চোকথবা, অসিনচিংবা লকন কয়াগা লোয়নবা অনাবগী শক্তম উৎলরে। ঐখোয় পুম্নমক মিপাইনরে। হিংবগী আশা য়াম্না য়াৎশিলরে।

অসিগুম্বা লুরবা তানকম অসিদা ইমুংগী অহল-লমনশিংনা তামদুনা শ্রীকেত্রিময়ুম কালাসিংহ মশামক অসি অমুক হন্না কোরুনবগী য়াকম থমরে। থমবা মতুং ইন্না ওঝা অসিবু অমুক হন্না কৌরুরে। ওঝা অসিনা ইচেগী হকচাং ১দি হায়না চথরম্বা প্রোগ্রামসিং কুপনা লৈনবা মতুংদা প্রোগ্রাম অমা অমুক পীবিরে। মথাদা প্রোগ্রাম অদু উৎচরি :—

১। অমুক পুং ৭ তিংথৌমহী থন্না থকপা; কিহোম মহী থন্না য়ানবা, খোইহি থন্না য়ানবসু য়াই।

২। অমুক পুং ৮ ময়কুস চমফুৎ ফুৎলগা মহী ওইনা গ্রাম অমা থকপা।

৩। অমুক পুং ৮॥০ য়াংদা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্নোন শিনজিন হীগা য়েবা। অশাবনা মিনিট ৪ অইংবনা মিনিট ১ অসুম্না মিনিট ১৫ য়োম।

৪। অমুক পুং ৯ পুক্তা চনিংগী শক্তা লৈপাক থিংলগা পাক্না খোম্বা, পুংথায় অমা।

৫। অমুক পুং ১০ নকোই ১।২ গা শজোম গ্লাস তংথাই অমগা চাবা। শজোম অদু তৌদবা অহিংবা ওইগদবনি।

৬। অমুক পুং ১১ পুক্তা কি অচোৎপা অমা নগরগা কোম্না

য়েৎপা (Abdominal wet pack) মখক্তা শাবতুগী থি অকংবা অমনা অমুক য়েৎপা ; পুং অমা।

৭। মুংখিল পুং ৪ কিশমিশ খরা চাবা।

৮। মুংখিল পুং ৫ য়াংদা চৈশিং ঙশাবা অমসুং অঙৈংবা অমুক শিল্লোল-শিনজিন হিপা য়বা।

৯। মুংদাং পুং ৭ চেংপাক অপোম্পা খরগা মসকুস নক্রগা খোংক্রম থোংবা খরগা চাবা- হুমদি মৈতৈ থুম নমকাম্পা থাকপা।

১০। নোংমদা অফিরক্কী মতম মিনিট ১৫ য়োম পুক্তা ঈশিং ঙশাবা থেম্বা, মরক মরক্তা ঈশিং অঙৈংবনা তুংইনবা।

মথক্তা পীখিবা প্রগ্রাম অসি অমত্তা কায়দনা ইচেনা চখিথি। য়ারিমখৈ সেবা তৌরিবা ঐখোয়নসু শোয়দনবা হোংনজখি। অওই-বমক তসিগুম্বা মথলগী প্রোগ্রাম অসি চখবা তাকপদা অনাবা মীশক্তগী সেবা তৌরিবা মীওইশিংদনা হেন্না নির্ভর তৌবা তারকই। মরমদি অনাবগীদমক্তদি মশাগী তরাবা অদু খাওবা তাবনা করি তৌগদগে নত্রগা তৌরোইদগে হায়বা নিয়মশিং অদুগী ময়মদা কমা খনজবা ঙমজদে অমসুং মদু মশানা থবক পায়খৎপসু ঙমকম খোক্তে।

প্রোগ্রাম অসি অসুম অসুম চখরকপা মতমদা চয়োল অমরোমগী মসুংদা ইচেগী মশাদা য়াঙ কংশিনখিবা, শোম্বুখিবা, য়ানা খাওখিবা অওকপনি। অনাবগী অবস্থানা চম্না উদবা মরম্না ওঝা অসিনা মশামক্তা নিনি মরক, হুমনি মরক, করি করিগুম্বদা সুমিৎ খুদিংগী মশাগী ওইজবা থাদোক্তুনা লাকপিখি অমসুং মরক মরক্তা প্রোগ্রাম অদু কুপ্না চেক তৌরগা অনাবগী ফিভম মতুং ইন্না হোংদোক হোংজিন খরা খরা তৌরমই। অমুক্কী লংকোই শঙোম চাবা তোকখোক্তুনা মদুগী মহুত্তা কজি পীজরমই। কজি হায়বদি চেঙপাকা ঈশিংগা চিনি অঙাঙবগা থোংলগা মুমরবা মতমদা শঙোম অহিংবা খরা হৈজিন্নগী পৈখনি। চেঙপাক্তা করিগুম্বা কংদবা থোক্লগা চেঙগী চগেম

ওইনা শিজিন্নবস্থ য়াই। চীক্লিবা মিৎ অদু ফননবগীদমক্তা শিল্লোন শিনজিন ঈশিং অশাবা অমসুং অঙৈংবা হীগা ঙৈরবা কিহোম মহী কমলা মহী ঈশিং য়াম্নরগা থকপা, করিগুম্বদা খোঙ ঈশিং অশাবা ভীংবা, হৈনৌ অমুনবা মঙুং অমা অনি চাবা অসিনচিংবা শাজেল কয়ামরুমস্থ চথরমই। চাওরাক্লা সুমিৎ ১৫ নিরোমগী মতুংদদি ইচেগী মশা অসি থরা থরা করকপগুম তৌরমই। হায়রিবা মতম অসিগী মসুংদা অয়ুক অর্মুক্তি চাক শুকচা চাখিদে অয়ুকী চাক চাদবা অসিদি হায়রিবা সুমিৎশিং অসিদা নত্তনা সুমিৎ ১০ নিমুকস্থ চোম্থনা চাখিদে। থরা থরা ফরক্লবা ফম্বা খেংৎপা ভমলক্লবা মতমদদি চনিং ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা মিনিট ১৫ ১৫ গী মতম ঈরুক্তরমদাইগী মতমদা ভীংবগী আইটেমস্থ হাপচিল্লকখি মতৌ অস্থম্না শ্রীকালাসিং ওঝা অসিনা পীবীবা প্রোগ্রামশিং অদু ইল্লকপদগী থা অগরোমগী মতুংদগীদি ইচেগী য়াওলুরবা আশা পুম্নমক হনজিল্লকখি অমসুং মাগী অনাবা অদু মথং মথং ওইনা করকখি। পাবিরিবা মীওইশিংনা খঙবিগদবা অমনা প্রোগ্রাম অসি ইম্না ইম্না মরক মরক্তা অনাবা ফুদোকপগী মতৌ কয়ারক হম্না উৎখি। ঐখোয়দা নীংহম্নবগী আশা কায়হনবগী মতৌ কয়ারক উৎখি। মতাং অসিদা শ্রীকালাসিং ওঝা অসিনা মতৌ অদু অনাবা করকপদা দরকার ওইবা হকচাং মসুংদগী ফত্তহৌদি (Foriegn matters) মহৌশা কোৎবী লাইরেম্বীনা মপান্দা পুথোকপিরিবনি; অনাবা শোয়দনা কোক্লগনি, হকচাংদগী ফত্তবা হুগী মশক ওইবা পোৎশিং মপান্দা পুথোকপা লোইগদৌরে থাক অসিবু Curative crisis কৌই। অসিনচিংবা অনাবগী মতমদা পুক্লিং থৌগৎনিংঙাই ওইরবা রাহৈ কয়ানা ঐখোয়গী নীংবা কায়বা মতৌ অদু ইরায় ল্যায়না মাঙহনবিখি। ওজাগী লমণ ঐখোযনা শিংবা ভয়রোইদবনি।

ভসিদি ইচে জয়মতিগী অনাবা অসি ফরে হায়না ময়ামগী মকমদা ফোংদোকচরি। মহৌশাগী মশাগী অনাবা ময়াম অদুনা ইচেবু ছুটি পীবিরম্নে। মতম অমদা বিদাকী মথাদা ওইরম্বা মাগী

মশা অদুগা হৌজিকী মতমদা হিদাক শিজিন্নদনা ইচম চন্না মনা মশীং, উহৈ রাহৈ চাবা, ঈরু মাইথজবা, সুংশা য়াইবা, খোঙনা খয়া চৎথোক চৎশিন তৌবা, মাঙবা য়াত্রপা এনেমা ভৌদুনা অমাংবা লৌথোকপা অসিনচিংবা অচম্বা শাজেল-পুজেল খয়া অসিগী মখাদা মশা কগৎলকপা অমসুং কয়িবা অনি অসিগী সুংঙাইবা অদু চাংদম্ন-দুনা য়েংবা ভারবদি হৌজিক মহাক স্বর্গদা লৈবমুক সুংঙাই হায়বা ভাই। ইচেদা নত্তে ঐখোয়গী ইমুংগী মীওই পুম্নমকস্তু মানা কংলিবা অসিগুম্বা মখলগী সুংঙাইবা অসি কংজরি। মরমদি ইচেনা চথখিবা থোরম মরাম অদুদগী ঐখোয়না নায়ক য়েকলকপা মতমদা অচম্বা হকসেন কাংলোন অসিগী মখাদা মমল য়াম্বা, মকম খঙদবা হু চেন্নবা য়াবা হিদাকশিং য়াওদ্রবস্তু অনাবা কহন্নবা অচম্বা লম্বী অসি চৎচরগা ঙসি কাওবদা অনাবা মখন অয়াম্বা ভাকথোক্তুনা লৈজরি। এলো-পেথিক ডাক্তরগী লায়য়েংগা মহৌশাগী লায়য়েংগা খেন্নবা মতাং অসি-দনি এলোপেথিক ডাক্তরনা চহি কুমজা কয়া লায়য়েংক্রবস্তু ঐখোয়না করম্না চাগদগে কয়া য়াম্না চাগনি, কয়ি চাগনি করম্বা মতমদা চাগনি কয়িস্ত খঙহৌদে। অমাংবা লৌথোকপা কাওবা হৈহৌদে। অমরোমদা মহৌশা লায়য়েংগী লম্বীদি অনাবা মশানা মশাগী ডাক্তর ওইনবা হোৎনগদবনি হায়বা উদেস্য অসিনা লমজিংই। পুক্লিং অমসুং হকচাং অসিমকী লায়য়েং লম্বী ঐখোয়না প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী মখাদা শেংনা উবা ফংই। মরম অসিনা ঐনা ময়ামদা হায়জনীংবদি হকচাংগী মরমদা মুন্না থিজিনবিরবা অমসুং অনাবা কহন্নবগীদমক্তা চিন্তা ভৌদুনা লৈবা মীওইশিংনা হয়েংগী য়া থাদোক্লগা ঙসিমক মহৌশা লায়য়েংগী লম্বীদা চৎনবা হোৎনবিয়ু। রাষ্ট্রপিতা গান্ধীজী মশামক্না লায়য়েং পুম্নমক্লগী থ্বাইদগী অথোয়বা লায়য়েং অমা ওইনা য়াবীরম্নবনি। অসিগুম্না লায়য়েং অসি চথবিয়ু হায়না পুকচেল শেংনা হায়জরি। অরোইবদা প্রকৃতি ইমানা জয় ওইবীসনু। ইমাগী সেবাদা চংলিবা শ্রীকালাসিং ওঝা অসিগী মঙ্গল নিজরি।

মুক্তি সাপ্রমাগী লেওদকপা পাউজেল

স্বামী শিবানন্দ

ঈশ্বরগী কৃপাদগী জীবনা য়াম্না রানা ফংঙমদনা পোৎশক অহুমথক কয়ৈ। মহুদি—মীওইবা মপোক্তা পোকচবা, অরান-খুবম তাল্লকপা অমস্তুং মহাপুরুষ অমদা চঙজবা ফংজবা।

মীওইবা মপোক্তা পোকপা হায়বসি ইলায় লায়না বংবা নত্তে। ঈশ্বরনা জীবদা থৌজানবিদুনা থোইদোক হেন্দোকপা খুদোংচাবা অমা পীরিবনি। মীওইনা পোকপা ফংজরগা সাধনা তৌজরক্তুনা আত্মজ্ঞান অমস্তুং অরান-খুবম তাল্লকপা ঙমজবা হায়বসিস্থ অনি-শুম্লকপা ফংঙমদনা ফংজবা ঈশ্বরগী কৃপা অমনি। মরম অসিদগী মী অমগী পুন্সিদা অনিমক ফংজবা ঙমলবদি ভগবানগী কৃপা অনিরক য়ম্না ফংজরবনি। তৌইগুম্বস্তুং মীওইনদি পোকপা ফংজরগা তত্ত্বজ্ঞান খঙজন-হৈজনগে হায়না তানথৎত্রবা অমস্তুং আত্মাতত্ত্ব খঙলগস্থ লম্বী চৎকপ (সাধন মার্গ) অদু খঙদ্রবদি মপুং ফাবা ঈশ্বরগী কৃপা ফংদ্রবনি। মরম অদুনা মুক্তিগী লম্বী অমস্তুং ঈশ্বর ফংনবা পাম্বে অদু নশাগী মতিকচাবা অমদা চঙজদুনা মরী লৈনজবা ঙমলবদি মপুং ফাবা অহুমশুবা ঈশ্বরগী কৃপা অদু ফংজরবনি। অসিগুম্বা কৃপা অসিবু মতম চুপ্পদা খৌম্নাংদুনা লৈগদবনি। অসিগুম্বা খুদোং-চাবসি লাক্লবা য়াম্না যতন তৌনা লৈগদবনি। করিগুম্বা পোৎ অমগী কাম্নবা নীংথিনা খঙলবদি মদু থক অরেম্বদা মাঙদনবা হোৎনগদবনি।

আত্মজ্ঞান ফংনবা হোৎনরকপদা থৈখায়রিবা অমস্তুং অপনবা দল অমা ওইহল্লিবদি নশাগী পুক্নিং অমস্তুং অহঙ্কার (ইশাগী নাপল) না ওইরিবনি। থৈখায় শিনগাইবা খুদোংথীহল্লিবা অহুম্নু নহাক্না খোমাংবা মমিং অমা-থোক্ন অদুগা অশেংবমক্তি পুক্নিং অমস্তুং অহঙ্কারনি। থৈখায় শিনগাইবা অপনবসি কোকহনগে হায়রবদি সদ্গুরু অমগী মখমদা চঙজগদবনি। সদ্গুরুদনা ঙমথৈ নাইরিবা পুক্নিং অসি কোকহনবা ঙমগদবনি। কোকহম্নবা নিয়ম খঙবদি গুরুদনা ওইগদবনি।

শিষ্য অমনা সদ্‌গুরু অমগী মফমদা চঙজরকলে হায়না নীংকাদিরি মতম অদুদা ধর্ম্মগী সাধনা তৌজনীংলিবা শিষ্য অদুগী মফমদা গুরু অদুনা ভাকপীরকন্রি। "নহাক অকনবা অমস্তুং ধর্ম্ম চেন্না মী অম্না ওইয়ু। নশাগী ওইজবা থাদোক্নু না কর্ম্ম তৌ। জীব পুম্নমকপু মুংশিন্নু লৈজবমখৈ অতোপ্পগা য়েন্নদুনা পেৎমিন-চামিন্নৌ। নপুক্কিং লেংদোকহল্লগা পুক্কিং অমত্তা ওইন্না ধ্যান তৌ।" মতৌ অম্নুম্না কনবা তাক্নীতম্বীরক্কনি। তৌইগুম্বস্তুং সাধক অদুনা গুরুনা তাক্নপী লম্বীরকলিবা অদুমখৈ কব্রিমত্তা ইনবিদ্রবা অমস্তুং পাঙথোকলকত্রবদা গুরু অমগী নাক্তা চঙজরুবগী কব্রি কান্নবা ফংগদৌরিবনো? মথৈদি খাঙদা সাধনাদি তৌনীংদবগী মতৌনি। কয়াদা লুপ্রবা ফীবমনো?

মীয়মলেন (মর্ত্ত্যভূমি) দা পোকপা হায়বসিদি শাংলবা পুক্কিগী লম্বৈলদা পম্বুংকম (জীবনগী লক্ষ্য) য়োনবা লাকপা মতম মরুবং থুংলবগুম্বনি। মীওইবগী পুন্সিদি অরেপ্পা লৈতে (অনিত্যনি) মরমদি পোকলিবমখৈ শিরি। শিবনা পুন্সি লোইখিবত্তু নত্তে। হন্না হন্না পোকলুরা মপোক খুদিংমকী কর্ম্মগী ফল অমস্তুং সংসার (পুক্কিগা চুরকপা হৌনশা) অমস্তুং পাপ পুন্য ময়াম অসি পোকপা শিবা নাইদ্রবদি অরেম্বদা মাঙগদৌরিবনি। মরম অসিনা জীব অমনা মপোক কয়ারক পোকপ্রবনি। তুংদগী কর্ম্মগী ফলনা পোক্নশিনখ্রে-রিবনি। আত্মজ্ঞান হেক ফংদ্রিবখৈ পোকপা শিবগী মরি থাংহল্লা লৈখিগদৌরিবনি। পোকনীংবা অমস্তুং শিনীংবা হন্না হন্না ওইহন-খিদৌরিবনি।

আশা (অপীংবা) কন্না অমুকুং কর্ম্মনা পোকপা মাইহন্নরি। অদুগা মপোক কয়ারক্তু অপীংবা অদুকুং কর্ম্ম পোকহনখিবনি। মরম অদুনা হন্দকী মপোক অসিদা থংনবা মপোক্তা খন্না হেনগৎনা ঋষিগী পোকলুনবা কর্ম্ম তৌবা লাকপনি। মথং মথং ফগৎলক্নুনা অদুমক্তু মপোক "জীবন মুক্ত" অমা পোকলকখিনি। মরম অসিনা হন্দকী মপোক অসিনা অরোইবা মপোক ওইরবদি কনাগুম্বা অমত্তা

শিরোইদবনি অমসুং অমগা অমগা মতেং পাংনবা খুলং-লম্মন হায়বসি লৈরয়োইদবনি। অরা অনা ফংলরোইদবনি অমসুং মপুং ফাদবা হায়বসিসু নাইরয়োইদবনি অমসুং অমুক সাধন তৌদুনা লৈরিবা ফীবম অসিদগী হেনগৎনবা হোৎননীংঙাইসু লৈরয়োইদবনি। মরম অসিনা ইত্তত্তুনা হোংবা নাইরিবা সংসার অসিনা হোংবা নাইত্রবা অমসুং অমাও অতা লৈত্রবা আত্মাবু লৈরি হায়না প্রমান তৌরি।

নথম্বা লাকপনি, নথম্বা হনখিগনি হায়রিবসি হন্না হন্না নীং-শিংউ। হন্দকী মপোক্তা তৌখিব্রবা কর্ম্ম ফলতনা নতুং ইল্লকদবনি। অফবা কর্ম্মফলশিং অদুতনা নতেং পাংলগদবনি। পাকলবা লমজাও লমহাংদা শন্নুপ চারিবা মরক্তা ষনবীগী মতুং ষন্নাওনা থিদুনা ইন্নরকপগুম কর্ম্মফলশিংনা শোয়দনা ইন্নরকনি।

পুন্সি তেন্নি। লাম্বোক্কদবা খুদোংথীবা অরাবসু য়াম্মী। মরম অদুনা অতনবা থাদোক্তুনা সাধনা তৌগদবনি। মমল য়াম্নবা পুন্সি অসে অরেম্বদা থক মাঙহনফদে। কায়বা অফবা থবক্তা পুন্সি অসি শীজিন্নগদবনি। নহাকপু নীংথিনা লমজিংবীবা গুম্বা গুরু অমগী মতেং লৌদুনা অচুম্বা সাধনা অমা তৌদুনা পুন্সি অসিদা পন্থুংফম য়ৌনবা হোৎনগদবনি। মতৌ অসুন্না হোৎনরকপা মতমদা অথোইবা মায়পাকপা অমসুং মঙ্গল (য়াইফবা) ফংগদৌবনি। সাধনাগী লম্বীদা শান্তি ফংগদবনি। নহাক্কা হোৎনজররকপা খুদিংদা ভগবাননা আশীর্ব্বাদ পীবিনবগীদমক্তা ঙাইদুনা লৈবা ওইসনু। পুন্নমকী মপু ওইরিবা ঈশ্বরনা নখোয় পুন্নমকপু মঙ্গল পীবা ওইসনু।

(তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহনা হন্দোকপা)

শ্রীঅরবিন্দগী পুন্সিগী পান্দম

ডাঃ কেঃ বিনোদকুমার সিংহ, এনঃ ডিঃ

শ্রীঅরবিন্দনা মাগী নুপী মৃনালিনীদা ইবা চিঠি অমদা পুন্সি পান্দম করিনো হায়বদু তাক্লুনা ইথি।

সংসারদা তোয়না উবা কংই মদুদি নুংঙাইবগা লোয়ননা অরাবসু তিন্নদুনা লৈ। অরাবা নুংঙাইবা হায়বসিদি থানবা য়াত্রবনি। সংসারদা নুংঙাইবা থিবদা মদুগা লোয়নদুনা লৈরবা অরাবসু কংই। হায়রিবা নিয়ম অসি সংসারদা মচা পাম্বশিংগীদমক্তা নত্তে। সংসারগী ওইবা অপাম্বা পুন্নমক্কীদমক্তসু বা অসি য়াওরবনি। অদুনা মীওইবনা তৌগদবদি অচেৎপা পুক্নিং অমদা লৈদুনা অরা-নুংঙাই পুন্নমকপু ঈশ্বরগী থুয়াখাদা কখোকপতনা মদুগীদমক্তা অরায়বা উপায়নি।

ঐনা ঙাওরিবদি থবক অহুমদনি। অহানবা থবক্তি মসিনি—ঐনা লেঙদনা থাজে মদুদি ঐঙোন্দা ঈশ্বরনা পীরিবা গুণ, মতিক মঙাল, অরাংবা শিক্ষা, বিদ্যা অমসুং লল-থুম পুন্নমক অসি ঈশ্বরগীনি। মসিদগী ঐগী অমসুং ঐগী ইমুং মনুংগী হিংননবগীদমক্তা দরকার ওইবা অদুতমক ঐনা থরচ তৌনবগী অধিকার লৈ। মদুদগী অরেম্বশিং পুন্নমক অদুনা ঈশ্বরদা কখোকপনা চুমই ঐনা পুন্নমক্কী পুন্নমক ইশাগীদমক্তা, ইশাগী নুংঙাইনবগীদমক্তা ইশাগী পোখ্নানন-বগীদমক্তা থরচ তৌরবদি ঐ অসি হুরানবা অমা ওইনা খঙনরগনি। হিন্দু শাস্ত্রনা হায়রি মতদি মীওইবনা, ঈশ্বরনা পীরিবা লল অদু অমুকহন্না মঙোন্দা পীশিন্দ্রবদি মহাক হুরানবা অমনি। ঐনা হৌজিক ফাওবদি ঈশ্বরদা শিকি অমতমক পীশিল্লগা লেমহৌবা শিকিঅহুম অদুদি ইশাগী নুংঙাইননবা থরচ তৌদুনা হিসাব উৎলি অমসুং সংসারগী ওইবা নুংঙাইবদা লুপ্লি। মতৌ অসুন্না পুন্সি তংথাই অমদি হৌগ্রে। অদুগা মশাগী অমদি ইমুং মনুংগী য়োক-থাকপগী থবক্তি শা উচেক ফাওবা তৌরি।

ঐনা সুমিৎ অসুক য়াম্বসি শাগী শাক্তক অমসুং হুয়ানবগী শাক্তক চংলক্লি হায়বসি হৌজিক্তা খঙলে। ঐনা হায়রিবা য়াকম অসি ঈশ্বরনা জ্ঞান তাররুবা মতমদা ঐগী পুক্নিংদা য়াম্না নীংঙম্লক্লে; ঈশানা ঈশা ইথন্তবু তুকচরক্লে; অদুনা ঐনা হৌজিক লেপ্লে মদুদি হৌজিক মতুংদা অসিগুম্বা পাপকী থবক তৌররোই ·· ঐগী ইখাদা লৈবশিংবু য়োকপা হায়বসি ঐগী অথোইবা ধর্ম্মনি; তৌইগুম্বসুং ইচিল-ইনাও মরুপ-মপাংশিংদা শেল-থুম পীবতনা পেঙবা, লম্মনশিংবা ওইরোই। হৌজিকী য়ারবা মতম অসিদা দেশ পুম্নমক্না চঙজনবগী-দমক্তা মশাগী খোঙান্দা হল্লক্লি। ঐগী ইচিল-ইনাও, ইচে-ইচল করোড় কুন্থ্রানা দেশ অসিদা লৈরি। মখোয়শিং অসিদগী কয়ানা পুকথন্না চানবা কংদদুনা থরায় থারি। মী কয়া অমনা অবাবা অমসুং খুদোংথীবনা শোম্থরক্নুনা মতৌকয়ম্না থরায় হিংগদগে হায়বগী চিন্তা তৌরি। মরম অদুনা মখোয়শিং অসিদা মিৎয়েং চঙবা তাই।

ঐগী অঙাওবা ওইবগী অনিগুবা মরমদি খোনাওদা পন্দুনা লৈরি। থবক অদুদি ঈশ্বরবু ভশেংনা উবনি। হৌজিকী মতমদা য়েংউ য়েংউবা মকম খুদিংমক্তা নাপল অমসুং অচাওরম কাবগী য়াজ্য শন্দোকপা উরি। ঈশ্বরগী মমিং শোনবা অমসুং প্রার্থনা অদুদা য়াম্না হৌনা তৌরি, মদুদগী মী পুম্নমক তাননবা। মসিনা ভাকপদি মীনা মহাকপু য়াম্না ধর্ম্ম লৈবা অমনি হায়বা উৎননবনি। অসিগুম্বা মখলগী ধর্ম্ম লৈবগী মতৌ অসি ঐনা য়াম্না তুকচৈ। ঈশ্বর লৈরবদি মহাকপু শংশংনা উননবগী করিগুম্বা লম্বী অমা শোয়দনা লৈকম খোকই। লম্বী অদু অদুপকী মভিক লুবা খুদোং-থীবসু ওইসনু, তৌইগুম্বসুং লম্বী অদুদা চৎননবা ঐনা চপচানা লেপ্লে। হায়রিবা লম্বী অদুদি অতোপ্পা করিগুম্বা মকম অমত্তদসু লৈতে, মীওইবগী হুকচাংদা য়াওরিবা পুক্নিংনা লৈরিবা মকম অদুদা লৈ হায়না ঐখোয়গী ধর্ম্মশাস্ত্রদা তাক্লি। লম্বী অদু করম্না চৎকদগে হায়বসু ঐখোয়গী ধর্ম্মনা তাক্লি। হৌজিক ঐনা ধর্ম্ম অদুগী মতুংইন্নাচৎপা হৌরে।

ঐনা অহুমশুবা অশাওবা ওইবগী মতৌদি মসিনি, মতুদি মী কয়ানা ইরৈবাকপু থরায় পান্দবনি (লমহাং, তুরেল, লৌবুক অসি-নচিংবা তিন্নতুনা শেম্বনি) হায়না লৌই। তৌইগুম্বসুং ঐনা পোক্লকম লমদমবু ইমানি হায়না লৌই। মশোন্দা ভক্তি কৎলি। পূজা তৌই ...... মমাগী খুদোংথীবা উরগা করম্না অকবা মচানা তুমিন্না ফমদুনা লৈগদগে?· মহাক্না মরৈবাকপু উদ্ধার তৌনবা হোৎনরোইদ্রা? ঐনা খণজে মতুদি লৈখাতাররবা অমসুং তোল্লবা লৈবাক অসিগী উদ্ধার তৌনবগী পাঙ্গল ঐশোন্দা শোয়দনা য়াওরি অদুগা, অমুক হন্না লৈবাক অসিবু চাওখৎহনবগী তৌবা ওম্বগী শক্তি দরকার ওইবদু ঐগী হকচাংদা য়াওরি। তৌবশম্বগী শক্তি অমসুং পাঙ্গল অদু করিনো? হকচাংগী ওইবা পাঙ্গল নত্তে, থাওশাং নত্ত্রগা নোংমৈ পায়দুনা লান শোক্লবগী পাঙ্গল নত্তে, তৌইগুম্বসুং জ্ঞানগী পাঙ্গলনি। সংসারনা ফব্রিয়তগী লৈ হায়না খণনরিবা অসি নত্তবা ব্রহ্মগী পাঙ্গল নত্ত্রগা মশালসু লৈরি। মতু জ্ঞানগী মশালনা ইকাই খুম্নফম ওইরিবনি অমসুং মতুদা লৈরিবনি। ঐনা রাখল অসিগা লোয়ননা পোক্লকলবনি, রাখল অসি করিগুম্বা অনৌবা নত্ত্রগা হৌজিক কালগী নত্তে। রাখল অসি ঐগী থোপকী মরু ওইবা শরুক অমা ওইত্রে।

ঈশ্বরগী মফমদা চণজো। ঈশ্বর ফংনবগী লম্বীদা খোঙ অমুক্তং থাংজিনখ্রবদা নশোন্দা অরাৎপা লৈরিবশিং পুম্নমক অদু ঈশ্বরনা মপুং ফ.হনবিগনি। নহাক্না ঐনা হায়রিবা ঐগী রাশিং অসিদা থাজরক্লা, নহাক্না অহোম্বা মী তরানা হায়বতু তাদনা ঐনা হায়রিবা অসি তানীংলবা অদু ওইরবদি ঐনা নশোন্দা ঐগী পাঙ্গল পীবা ঙমগনি।

মী হায়বা অসিমক্তবু মহৌশানা মুংশিহৈবা জীবনি। মীগী ঈগী খ্বাইদগী কুপলবা মরিক অদু মুংশিবগী মপান নাইড্রবা মহাসমুদ্রনি। মুংশিবা লৈবনা ঈনা শাদ্ধনা লৈরিবনি। ঈগী অঙাঙবা মচু ঙ-দু মুংশিবগী লোয়-নাইড্রবা মতিক-মঙান্নি। বেদগী লাইশোল মতাং অমদা:—

খুরমজৈ ডাকুশিংগী মকোকপু।
খুরুমজৈ ফত্তবশিংবু!
খুরমজৈ মাঙনবা তৌবশিংবু!
মীহাৎ মীপুন তৌবশিং,
হূরানবশিং—ডাকুশিং,
ব্রহ্মনি মখোয় পুন্নমক;
খুরমজৈ মখোয় পুন্নমকপু।

মীয়াম্না অরানবা তৌবা মীবু থোইদোক-হেন্দোক্লা মুংশিবা পোক্তবদি নত্তে। অরানবা তৌবা মীবু অচুম্বা মশক খঙদবগীদমক মীয়াম্না মুংঙাইতবা ফোংদোকপদি মশানা তাবনি। লাইর-অনং, অতোন-অতাংশিংবু উরগা মীত্তগী অতৎ-অথম লৈতবা পি শিন্থবনদি লাইরবা কোক্তুনা মী পুন্নমক মান্নবা মুঙাইবা ফংগদবা নত্তে। পুন্সি হায়বা অসিমক্তবু থবক্লা হিংবনিনা থবক ওইনা পাঙথোকপা অদুতনা পুন্সিগী পান্দম অদু পুরকপা ঙমগদবনি। থরায়-হকচাং পান্মুদনা হোংনবা হায়বসিতনা থবক পাঙথোক্লবগী লাইরানি।

(জেঃ এসঃ অধিকারীগী লাইরিক, "লান্নবা মীয়াম" দগী)।

মহালক্ষ্মীগী ইচ্ছাপত্র

১। "ঐনা" লাই-গুরু, মমা-মপা, মরি-মতাশিং, অতিথিশিং অমসুং মপা-মপুশিং সুংঙাইহন্দবা মীওইশিংগী য়ুম চঙদে।

২। "ঐনা" মহৌশানা ওইদবা রা ঙাঙবদা হৈনরবা, মতম পুম্নমক্তা নত্তবা হায়রবা, থৌনা লৈতবা ১সুং ফত্তবা লমচৎ চৎপা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৩। "ঐনা" অচুম্ববু থাদোক্লবা, বন্ধান থম্বা পোৎশিংবু মরন্নাই ওইনা লৌথোকপা নত্রগা শিক্তিন্নথোকপা, মীনম্বা প্রমাণ পীবা, থাজবা মাঙহনবা অমসুং তৌবিমল খঙদবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৪। "ঐনা" নীংবা কায়রনা, অকিবা অমসুং য়েংথীনবা রাখল চেল্লবা পাপীশিং, মীগী লমন তোনবনা খ্বাং কোয়বা, ঙমখৈ লৈতনা লীকপা পাপীশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৫। "ঐনা" থকসি-খাসি নাইদবা, অরাবা শকফমতা উৎপা, হৈথোই শিংথোইদবা, মতূনা ঙম্বা মীওইশিংগী য়ুমদা কৈদৌঙৈদসু চঙদে।

৬। "ঐনা" মহৌশ'না খংথেংনা য়াইফদনিংঙাই ওইবা রাহৈ-রাতা হায়বা হৈবা, খংনগনবা, মত মান্নদবা উৎপা, পাপীগী য়ুম অমসুং সুপীনা অথোইবা শরুক ওইবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৭। "ঐনা" হরিবু (ঈশ্বরবু) ঈরাং-পূজা তৌদ্রবা, মাগী মমিং ১সুং মাগী মতিক-মগুণবু শকপ:-শোনবা তৌদ্রবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৮। "ঐনা" তুমদ্রিঙৈগী মমাঙদা খোঙ-খুৎ, মিৎ-মায় হামদোক-চামথোকপা তৌদ্রবা, তূম্বদা ফি শেৎত্রবা, কাহৈম্না তূম্বা, নোংঙাল্ল-ফাওবদা তূম্বা, সুমিৎ তাবদা তূম্বা অমসুং সুংথিলগী মতমদা তূম্বা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

৯। "ঐনা" চিন-য়া অমসুং মফি-মরোল মোৎলবা, মশম-মনা ইফা-ফাবা অমসুং নোক-খেতুনা তৌশিন্নবা মীওইশিংগী য়ুমদা চঙদে।

১০। হে কৃষ্ণ! "ঐনা" অঙোবা লমখুনু লৈবা, মশক মতৌ লৈবী সুপীনা য়ুমগী সুপী ওইবা ১সুং খৎন-চৈনবা লৈতবা মীওইশিংগী য়ুমদা লৈ।

১১। হে কৃষ্ণ ! "ঐনা" মহৈ-মরোংনা, স্না মচু মানবা কৌ-চেঙনা লুপা মচু মান্না শাৎপা মফমশিং ১স্নুং রাইরু য়াওদবা চাক থোংবা য়ুমদা লৈ।

১২। "ঐনা" মপা-মপুক্সী লন-থুম শরুক শরুক য়েনথোক্লবদা নিয়ম চুন্না তৌবা, ভাঙথোরকপদা রাহৈ খোনফম নীংথিজবা, মথক-থোংবশিংবু সেবা তৌবা, মিৎয়েং-নায়েংদা ফজবা, রা-য়ান্না ভাওদবা অমস্নুং মাগী মাগী থবক তৌবদা হোয়শাংনগন্দবা (তপকন্দবা) মীওই-শিংগী য়ুমদা লেঙদনা লৈ।

১৩। "ঐনা" ধর্ম্মনা লমজীং ওইবা, মখোয় মখোয়গী ইন্দ্রিয়-শিংবু জয় তৌবা ওম্বা, নৈনরুবদগী মোল্লুকপা উৎপা, অতোপ্পা মীওই-শিংদা ওৎ-নৈদবা, নাপন তৌদবা অমস্নুং মী পুন্নমকপু নুংশিবা মীওই-শিংগী য়ুমদা লেঙদনা লৈ।

১৪। "ঐনা" তরু তরুনা ঈরু-মায়থজবা, থুনা য়াঙনা চাবা থকপা, লৈ পৎ-থৎতুনা মনম নমদবা অমস্নুং অতোপ্পা মীগী নুপীদা হন্না য়েংদবা মীওইশিংবু নুংশি।

১৫। "ঐনা" ত্যাগ তৌবা, অচুম্বা অমস্নুং পুকচেল শেংবা—হায়-রিবা গুণশিংবু লৈবা অমস্নুং মখোয়বু থাজবা মীওইশিংবু নুংশি। মসিমক ঐগী অপাম্বমক্নি।

১৬। গুণ পুন্নমক অসিদগী ত্যাগ তৌবনা অথোইবনি। মসিবু মফম-মতম চানা অমস্নুং মীওইচানা পাঙথোক্লবা মহাক্তু ঐনা থাগৎপদা মতিক চায়বা মীওইনি।

১৭। "ঐনা" মমা-মপা, লাই-গুরু ১স্নুং অহল-লম্মনশিংনা তাকপিবা অমস্নুং তম্বীবা মতুংইন্না থবক তৌবা নুপীশিংগী মফমদা লেঙদনা লৈ, অদুগা মখোয় মখোয়গী মপুরোইবনা তাকপা য়াথং হিংতোক্লবা অমস্নুং মপুরোইবনা চবা-থকপা লোইরবা মতুংদা চাবা-থকপা,—মখোয়না লেমলন্বা চাক নিতিগী চাবা নুপীশিংগী মফমদা লেঙদনা লৈ।

১৮। "ঐনা" পেনবা হৈবী, থোনা কবী, রাহৈ খোনফম ফজবী, মরাইবক ফবী, য়াইফনিঙাই ওইবী, মিৎয়েং নায়েংদা নুংশি-হনবী, নুপীশিংগী মফমদা লৈ।

(ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণ-দগী হন্দোকপা—এঃ মনিহার শর্ম্মা)

"মপুংফানা তুম্বনা হকচাংদা কান্নবা"

— তেলেম ইবেতোম্বী দেবী

তুম্বা হায়বসি পুন্সিবু অশেংবা মফম অমা ওইহনবনি। চদৎ-ময়বা, চোকথরবা হকচাংবু অনৌবা পাঙ্গল, থোনা হাপ্পবা থাওদগী মরুওইবা ঈশ্বরনা শেম্বা মহৌশাগী ওইবা মমল য়াম্লবা হিদাক্কি 'মপুং ফানা তুম্বা অসিনি। তুম্বনা ঐখোয় মীওইবগী পুক্লিং হকচাংবু মপুং ফানা পোত্থাহল্লি মতম খুদিংদা মথৌ লেপত্রবা পুক্লিং অমদি রাথলগী পোত্থানবা মতমদি তুম্বনি। তুম্বনা মতম খরগী পোত্থানবগী মতম পীহুন হকচাংদা অশেংবা অনৌবা শক্তি হাপ্পী।

মপুংফানা তুম্বা য়ারবতদা মপুংফানা সুংঙাইবা অমা হকচাংদা পী। হকচাংবু মপুংফানা পোত্থহন্বদি তুম্বনি মী খুদিংনা তুম্লিঙৈ মতমদা পুক্লিংগী অরা সুংঙাই অনিমক্তগী থাপ্পা লৈ তুমদুনা লৈরিবা মীদা সংসারগী রাথল পুম্নমক কাউথোকই। মহাক মশামক তুম্লী হায়বা ফাওবা থঙজদে। মৈতৈ রাহৈদা "তুম্বা হায়বসি শিবগা পাংথক্লি" হায়নরিবনি।

ঐখোয়না তুমলিঙৈদা পুক্লিং হকচাং শিংলিনচিংবদা অহোংবা অমা পুরকই মসিনা হকচাংগী ঈচেল শেংদোকহন্দুনা চোকথরবা শিংলিশিংনা অনৌবা শক্তিগা লোয়ননা থবক পায়খৎলকই। তুম্বনা অরা-অনা রাথলদগী মাঙ্হোকহন্দুনা তশেংনা সুংঙাইবা পুন্সি অমদা পুই। অদুনা তুম্বা হায়বসি হকচাং ফনা থম্নবগী মরুওইবা চঙ্ক্রবা য়াদ্রবা অমনি। তুম্বা হায়বসি লৈরমদ্রবদি হকচাং ফবা হায়বা অসিমক লৈরংলরোই। তুম্বনা চোকথরবা পুক্লিং হকচাং অমদি ইন্দ্রিয়শিংগী পাঙ্গল পীনবা খুৎলায়নি। মীওইবনা রাথলগী পাম্বৈনা নত্রগা হকচাংগী মথৌনানা থবক শুরুবস্ত্রু মতম থংগী পোত্থানবগী মতম লৌহুনা হকচাংবু মপুংফানা তুম্বা ফংহনগদবনি।

নায়বা মী অমনা করিগুম্বদা মশাগী অনাবগী চৈনা খাঙবা ঙমদহুনা তুমদবা য়াওই। অনাবা অত্থুনা তুমথখিবা থোক্লবদি মহাকী খাঙবা য়ায়বা অমাবগী চৈনা অদু মাঙখিদুনা ঈংনা পোথাবা ফংই। তূম্বা য়াৎপদগীসু অনাবগী ফিভম ফংচিল্লক্তে। তূম্বা য়াদবনা থোইনা হেন্না অমাবগী অৱাবা ওই। তশেংনা হায়রবদা তূম্বা য়াদবা অসিমক অনাবা মথল অমনি। মরম অসিনা হকচাংবু মপুং ফানা পোত্থাহনবা তূম্বা হায়বসি মীওইবগী হকচাং ফনা থম্নবগী চঙত্রবা য়াত্রবা মচাক্নি।

অয়াম্বা মতমদা তূম্লবদি মঙ ংঙই। মঙ মঙবনা ঐখোয়না তূম্বা মতমদা য়াথলসি মপুংফানা পোথাবা ফংদে। অতোপ্পা সংসার অমদা চঙুনা লৈ। মপুং ফানা তূম্বদা অপম্বা পীনবগী মঙ হায়বসি অমনি। মঙ মঙলুবদগী হৌগৎলকপনা ঐখোয়না পুক্নিং হকচাংবু তশেংনা য়ুংঙাইবা ফংদে। তশেংনা হায়রবদা মীওহবগী মপুংফানা তূম্নবগী মতম অসি য়াম্না তেল্লি। মঙগী লৈবাক্তা তাউদুনা পুং ৬ তূম্বদগী মপুংফানা পুং অমতং তূম্বনা হকচাংদা হেন্না কান্নে।

তূম্বগী চাং অসি খেন্নৈ। মশাগী মপাঙ্গল মথোনা শিঙিন্নদুবা থবক শূবা মীওই অমগা অাকিসতা ফমদুনা থবক শূবা মীওইশিংগা তূম্বগী চাং মান্নদে। মপাঙ্গলনা থবক শূবনা মপুংফানা তূম্বা ফংবা ঙমই। তূম্বা য়াবা য়াদবা অসিসু মরম কয়াদগী ওইরকই অহাম্বদা ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাক অসিমক মরুওইবা অমনি। কাহেন্না চাশিন্নবা মীওইশিংদদি নমথবা আবু-চনবা, হৈনিংদবা পীত্রনা অয়ুকী পুং ৮ তারবা ফাও ফমুংদগী হেন্দোক্লীংদে। অত্তুম্বা মীওইশিং অসি অত্তনবনা থুদুম চন্নবনি। ময়াই ওইরপ চাবা মীওইশিংদদি তূম্বগী চাং হন্থে। মখোয়না ওম্না হৌগৎলি মপুং ফানা তূম্বসু ফংই। অসিনা হকচাংদা অনৌবা শক্তি হাপ্তুনা হকচাং ফবা মী অমা ওইবদা মতৌং পী।

মীওইবগুম্না শা-ঙাশিংগী তূম্নবগী মতম লৈ। শাশিংদি তূম্বগী মতম অসি য়াম্না খেন্নৈ। হুইমচিংবা শা থয়দি মতম খরতমক তুম্মী।

তাইহাক্তমক তুম্বা হায়বসি মথোয়গী হৈনবীনি। তাশিংদি তুম্বগী মতম অসি খুমৈপ্পেবু লৈত্রে।

তুম্বনা হকচাংদা অনৌবা শক্তি হাপ্পবগু কাহেম্না তুম্বা অসিনক হকচাং মাঙচম্বগী মশক্তি। অদুনা মতম শাংদনা মপুংফানা তুম্বা হোৎনগদবনি। মপুংফানা তুম্বগীদমক পুমিদাংদা অচম্বা. তুমগনগদবা পোৎ চাগদবনি। শঙ্গোম হৈ-রা শিজিন্নগদবনি। য়ারিমথৈ চাবগী চাং হন্থনা চাগদবনি। তুম্বগী চাং হন্থহনবসিনা হকচাং শোকলকত্রা থম্বা য়াই। মসিনা হকচাংবু শোকহম্বগী মহুত্তা হেন্না কান্নবা ওইগনি। ঐখোয়না মপুংফানা তুম্বা য়ানবগীদমক তুম্বদা কাইথোক্লিবা শাংলবা মতম অদু ককপঙ্গনা কান্নবা থাক্তা শিজিন্নগদবনি। পুং ৮ তুম্বদগী পুং ২ দং তাথহন্দুনা কান্নবা থবক পায়থহনবদি মহুদগী কান্নবা কয়া ফংবগা লোয়ননা হকচাংদসু ফগৎকনি।

তুম্ববু মপুং ফানা অয় ত্তোবা ওম্বা মী কয়া লৈ। আর্জ্জুন, লক্ষ্মন নচিংবনা তুম্বা হায়বসি মশাগী খুত্থম মথাদা থমখী। ফ্রান্সকী নিংথৌরেল নেপোলিয়ন বোনাপার্ট অসিমক তুম্বা হায়বসি মশাগী খুৎলাই ওইনা শিজিনৈ। কন্নবা লানফম ফাওবদা "মপুংফানা" তুম্বা অসি থাদোক্তে। অকন্নবা মতমদা মশাবু মিনিট ৫/৬ তংগী মপুং ফানা তুম্বা ফংহন্দুনা অনৌবা থৌনা হাপ্পুনা মশাগী থবক্তা খুমাং চাওশল্লী। মহাত্মা গান্ধীজিনা তুম্ববু চাং নাইনা শিজিন্নৈ। অকন্নবা মতম কায়হন্দনা চপ চানা তুমই অমসুং হোৎগৎলি। অদুগী মতুংদা মশাগী নোংমগী মথৌদা পুক্রিং চিংশিল্লি। ফ্রান্স লৈবাকী অকাওবা স্কোলার স্কালিংগর (Scalinger) অমদি পৃথিবী ফাওরবা রাইটর সেক্সপীয়ারনা সুপ্নগী পুং ৩ তমক তুমই। মমিং চৎলবা কিজিসিয়ানা রালিংটন (Walington) অমসুং হেনরী টোম্পসন (Tompson) না কুপ্প! মৈনদুনা তুম্বগী চাং অমা পুথোকখি মহুদি মপুং ফারবা মীওই অমগী তুম্বগী চাং অসি য়াম্নবদা পুং ৪ দগী হেলহল্লোইদবনি।

তুম্নবগী মরুওইবা অশেংবা মতমদি সুমিদাংনি। প্রকৃতিগী নিয়ম মতুং ইন্না অয়ুক সুংখিলবুনা থবক শূনবগী মতম, সুংমিদাংবুনা তুম্ন-হিপ্নবগী মতমনি লৌবৈ। অয়ুক সুংখিলগী মতমদা রানা নোঙ্গুরবশিংনা সুমিদাংদা মপুং ফানা পোত্থাবৈ। প্রকৃতিগী নিয়ম ভাঙ্গা চৎপা অসিনা মীওইবনা মপুং ফানা সুংঙইবা, হকচাং ফবা অমসুং শান্তি ফংবা ওইগনি।

কাছা চৎপা

(Wet dream, স্বপ্নদোষ)

(বীর্য্যগা মরী লৈনবা লায়না পুম্নমক্কী অমতা ওইবা লায়য়েং)

Glorious it was to have been alive.
But to be young was very heaven.

শ্রীএম, য়াইস্কুল সিংহ, বিঃ এঃ রত্ন
নেচরোপেথ, হোনিঃ এমঃ ডিঃ ঐচঃ
নেচর কিওর ক্লিনিক, ককচিং বাজার।

অনাবগী হৌরকফম:— লায়নাশিং অসিগী হৌরকফম মরম কয়ামুক লৈ। ধাতু শোনবা, কাছা চৎপা, ধাতু শ্রাব অমদি নপুংশক-ন চিংবা লায়নাশিং অসিগী মরমসু মহৌশা লায়য়েংগী মত মতুং ইন্না মখোয়গী হৌফম অমসুং লায়য়েং অমতনি। মদুগী মরম কয়ামুক অদু মখাদা পীজরি। হৌজিক্কী মতমদা কাছা চৎপা কয়ম্না ফহনগদগে, হায়বসি নহারোল কয়ানা ভত্তনা হংনরিবা অমসুং লায়না অসি মথোক কারকপা নহারোল অয়াম্বদা পল্লবা লায়না মথল অমনি হায়বা য়াই। মথক্কী লায়নাশিং অসি লায়য়েংবা হৌত্রিঙৈদা মদুগী মরম কুপ্না থিজিনবা দরকার ওই। মরমদি অনাবগী হৌরকফম মরু অদু মাঙহনব্রিবা মখৈদি হিদাক শাজেল ফনা ভৌদুনসু কগৎপা ইবৈ লৈরোই। অনাবশিংনা

মথাগী মরমশিং অসি য়েংবিরগা মাগী হৌরকফম অহু মখল থুনমক মাঙহন্‌-বিগদবনি অদুগা মদুগী লায়রেং চৎথবিরবদি মতম থক্তিকেংগী মনুংদা য়াম্না থুনা অনাবদগী লাইকোকপা ওমগনি।

অহানবা মরম :—হৌগৎলক্লিবা নহারোলশিংনা হকচাংগী মরমদা চেকশিনবা য়াংপা কায়বদি পুন্সিগী মথোকায়রকপা মতমদা য়াথলগী ঈহৌনা হেনথিজনা মশাগী হকচাংবু কাউথোকচবা অমদি হকচাংগীদমক্তা ওাকথোকপা ওমহৌ'বা অসিনি ৎংশি গুংওনগী সিনেমা, ড্রামা য়েংবা, অসিগুম্বা মথলগী ড্রামা, উপন্যাস নত্রগা য়ারী তাবা অমসুং য়ারী শানবা, মথোয়সিনা মথোকায়রকপা মতমদা নহারোলশিংগী শিংলিদা মরাই কাবা অমা পোকহল্লী। হায়রিবা মথকী মরম কয়া অসিনা শিংলিদা নেশাগী ম্ভৌগুম্না থোকহল্লী। য়াথল অসিদা লূপথ্রুবা মহাক অদুদি মতম চুপ্পদা য়াথল অসিদা ওাওজনা লৈ। ফজবা লাইরিকশিং অমদি ফজবা সজ করাদগী হকচাংগী ইন্দ্রিয়বু মরাই কাহল্লী। অমসুং ইন্দ্রিয়বু পেন্নবা হকচাংগী মচি ওইরিবা বীর্য্য লৌথোক্লবা হোৎনৈ নত্রগা য়াথল অসিদা লূপ্ত্রনা ভূমদগী মঙওই হাওই বীর্য্য চৎখি। য়াম্না তোয়না থুংকী মতেংনা বীর্য্যবু লৌথোকপদগী ইন্দ্রিগী ওর্গান পুম্নমক শোম্থরকই। মওদা বীর্য্য চৎখিবত্রবুবু মওদা কাছা চৎপা হায়না থঙনৈ। অদুগা হকচাংগী ইন্দ্রিগী ওর্গানশিং অসি শোম্থরকপদগী মমৈথংদদি ইন্দ্রিদা মরাই থজিকং ফংবদা মতোমতা বীর্য্য চৎখি। মসিবু শীঘ্র পতন, ঋতু শ্রাব অসিনচিংবা মমিং থোৱৈ। মতৌসুম্না ইন্দ্রিগী ওর্গানশিং অসি মথং মথং শোম্থ্-রকতুনা মমৈথংদদি নপুংশকী লায়না অসি ওইরকই। মতম অসিদদি লায়য়েংবদা য়ায়বা লায়না অমতা ওইবা নত্তনা মথল করাগী লায়না ওইরকই।

অনিশুবা মরম (Cause) :—ফত্তবা চিন্তাক চাবা অমদি মরাই কাবা, নেশা, চুরুট, বীড়ী, য়ু, গঞ্জানচিংবা তোয়না শীজিন্নবদগীসু হকচাংগী শিংলী মাওঙী পুম্নমক মথং মথং শোম্থরকতুনা মথকী লায়নাশিং অসি ওইরকই। মসিগা লোয়ননা চিন্তাকী মরাল থঙদবা অসিসু লায়না

করামুক ওইরক্লবগী মরু অমনি। মরম খুদম। চিঙ্গ্রাকী মমালগী মরম্না মাখা খম্না উৎচরি।

ভিন্নবা য়াবা চিঙ্গ্রাকশিং :—

অমুনবা উটৈ কাংলো খজোমগা ভিন্নবা য়াই।

মহাও অমদি মচুকী জাংকা খজোমগা ভিন্নবা য়াই।

মনাময়ীং অমসুং চনাং থোকপা মচু মযোংগী জাং।

প্রোটিন (চলাইগী জাং) অমসুং মনামশীং চাখিন্নবা য়াই।

ভিন্নদা ভুম্বা য়াবা ১দি পরুদবা চিঙ্গ্রাকশিং :—

চলাংগী শরুক (চাক+তলনচিংবগা) খজোমগা চাখিন্নবা।

অশীনবা (মুনবা খগংবা) হৈয়াগা খজোমগা।

চাকা অশীনবা হৈ-রাগা চাখিন্নবা পাওনে।

(অকুপ্পা মরোল লেখকী "শিন্নকম ওইবা চিঙ্গ্রাক" লাইরিক্তা হংলিগনি।)

অহুমশুবা মরম (Cause) :—চাবা ভুমদবা অমসুং মরাং ওইরি-ঙৈগী মথল কয়াগী লায়না চেল্লকপা। চাবা ভুমদবা হায়রদি মনাবা অয়াবগী মরুনি। লায়রা খসিগীসু মরু ওইবা মরম অমনি। চাবা ভুমদবগী মরম কয়ামুক্তি হেনবিয়া চাবা, থুম, খপ্পায়া য়োয়োক, ইরোমবা থোয়না চাবা, শা-ঙা হেনবিয়া চাবা, মনামশীং, চারা বাংপা, মী সজ থোয়না ভোবা চাথু-হাথু চাবনচিংবা খসিনি (অকুপ্পা মরোল লেখকী "চাবা, ভুমদবা অমসুং লায়রেং কৌবা" লাইরিক্তা কোওরক্রগনি। মতৌমুবা চাবা ভুমদবগী হকচাংগী অর্গান পুম্নক শাওগৎহন্দুনা (Irritant) কাছা চৎলগী মরম ওইরকই। অদুগা মহু কনবা হিদাক লাংথক্লা অকুবা অনাবা কয়া নুমশিংগী মরম্নি চাকথাও, কিয়াক, অমসুং ঔশিং য়াকন (kidney) শোক্লদুনা লায়না অসি ওইরকই। অতোপ্পা অমনা অগাং ওইরিঙৈগী থোম-কলাই চুথিবা অমদি মতিক চানা লায়রেংহোনবা, অমসুং ভাংলগী ল্যায়-খানা নাথিবদগী মতম কুইনা লায়রেংহোব্রগা মথোক্কায়রকপা মতম্দা লায়না অসিনা খাবনু য়াওই।

মথক্কী লায়নাশিং হায়রবদি কাহ্না চৎপা, থাক্তু প্রায় অমদি নপুং-শক্কী লায়নাশিংগী ছোয়রককং. মমম থবা অসিদা নত্তদা ময়ম কয়ামুক্কম্থু লৈরবা. মাই অয়বু মথাদা পীরিবা লায়য়েং অসি নিমম কারণনা চত্থরবদি শোয়রনবক থয়া ওমগনি।

লায়য়েং :—কাহ্না চৎপা অময়দি শীর্ঘ্যগা মন্নী লৈরক্ম লায়নাশিং অসি লায়য়েংগ্রিচৈ মথাক্তা কিরাক শোকপ্রা হায়বক্তু য়েংগদবনি। অতৈ ময়ম কপা লৈত্রবক্তু হায়বদি অনাবক্তুবা লমচৎ শাজৎ কয়রা ওইদুনম কিরাকপু শোকপবদি লায়নাশিং অসি ওইরকপা মাবগী ময়ম কয়ামুক লৈ। (অকুপ্পা মমোল লেখকী "কিরাক রাবা, কৌরা লায়য়েং লাইরিক" কোক্তয়রক্কগনি)। ময়ম অক্তবা অহানবা লায়য়েংবা হোৎলকপা মতমদা চাকথাও অমত্তুং কিরাকী মথো কগৎনবা কয়া হোৎনগদবনি। অতুগা মশাগী অমানবা শাজৎ-লিচৎ চুমথোক্তবা অময়দি অফবা চিঙাক চাত্তুনা হকচাং কগৎনবা হোৎনগনি। অতুদি নত্তনা মক্কু থমবা হিদাক লৎথক ওঙাক্না চাবনদি অয়াবা কবা ইত্তম ওয়়নাই। অক্তবগী মহেক্তা হেন্না মাওনবগী মথকতুম ওইরক্নি। ময়ম অমিন্না অহানবা লায়য়েংবা হোৎকপা মতমদা চুনিং ৩ নিদগী ৭ নি ফাওরা হকচাংগী শাজৎ অমত্তুং কিরম য়েংলুনা চায়া হেনগনি। চাবা হেলি-দৈদা কথলা চপ্প্রাগী মহীগা ঈশিংগা মানপা অমুকগী পুংদাংবাই কাএবা পুঃ ২/২ নত্তগা ৬/৩ কামনা থক্তবা লেনগনি। পুংদাংবাইমথা ঈশিং নুংপুম্বু শাবা সের ½ দগী সের অমরোমবা চপ্প্রা মহী মানপা এঃনথা চোব (এনেমাগী মতাং মমাঙগী আরোগ্যশিক্ষা য়েংবীয়্) কাগনি। এনেমা তৌত্রবদি চায়া হেনবগী কামবা বাৎলি। থাক্তু পুংথঃ তীন লৈথা অক্তনা চেনবা ওইরবদি এনেমাগী ঈশিংদা পুম থাকত্তক মানপা এনেমা তৌবা কারগনি। অতুগা মহৌশানা পুংশঃ পুংবা, খোক হাবা লৈরকপা মীওই ওইরবদি মতোমতা মাংকয়া মাবগী মক্তম মৌস্ত্রিয়াওদা নিতিংই এনেমা ঈশিং পয়ামুক্কী পীজিনগনি। অতুগা অতৈ অহোম্বা লৈপাক্কী অময়দি ঈশিংগী লায়য়েং শাজেন কয়ামুক চত্থগনি।

কনা কনাগুম্বনা হায়রৈ—থা ১ দা অমুক অনিয়ক চৎপদি লায়নাগী মসুং চন্দে হায়রা। হোয় থা ১ দা অমুক ২ য়ক চৎপনা হকচাংদা কা হেন্না শোকহন্দে অদুবু কাছা চৎপা হায়রবসি মথোক কারকপা থুদিংমক্তা চৎহন্দবা য়াদবদি মস্তে। থা ১ দা ১/২ য়ক চৎলিবসি রাথল চুথা খোঙহাম্বা হৈথৎহন্দবা, মুংদাং চায়া য়াংলপ চাবা মীওইদি পঙনা থোক্তে। অদুগা মুপীদমু হায়রিবা মথকী লায়নাশিং অসি থোকতবা নত্তে। মরম অদুনা পীরিবা লায়রেং পূরমক মুপী মুপা অনিমক্তা কায়গনি। মরম অসিনা মথাদা পীরিবা লায়রেং নিয়ম থয়া অসি চৎথবদা মমল য়াম্বা হিদাক চাবদগী হেন্না কারবা কংগনি।

১। মুখিৎ ২/৩ নি চায়া হেনবা ওমদবা মীওইশিংনা নোংমত্তা ওইরবসু চায়া হেনগনি। মতু কাওবা ওমদবা মীওইদি অয়ুকী চায়া নামত্তা ওইরবসু হেনগনি অদুগা মুংদাংরাই এনেমা তৌগনি। অদুগা মথাগী নিয়মশিং অসি চৎথগদবনি।

২। চায়া হেনবগী চাবা হৌরকপদা মনামমীং ফুৎলগা চাক য়াওদনা চাবা। মথংগী মুখিত্তগী অয়ুক পুং ৬ তা এনেমা তৌরগা চাবা য়াবা নাপী শুরগা মহী চামচ ৩/৪ খোইদিং চামচ ১ য়াল্লগা থকপা।

৩। মুংশা থোকপা মতমদা হকচাং পুম্নমক হজাম থাক্ত মালিশ তৌরগা মিঃ ১৫ রোম মুংশা য়াইবা। মতুংদা কোক ঈশিং অঈংবনা থাদোকপা।

৪। পুং ৯ দা মিঃ ২০/২৫ চমীং ঈশিং তীংবা।

৫। পুং ১০ দা লকোই ২ নক্রগা ৩ গা শঙোম পয়া ১ গা চাবা।

৬। মুংথিল পুং ৩/৪ দা চম্প্রা, হৈত্র,, কিহোমনচিংবগী মহীদা ঈশিং য়াল্লগা পিলাসমুক থকপা।

৭। পুং ৪-৩০ দা চমীং মিঃ ১৫ রোম তীংবা। চমীং তীংবা মতুংদা অথবা শঙ্কিদা walking চৎপা, শাজেল তৌবা কায়ৈ। যোগাসন, লায়না অসিদা নত্তনা অনাবা পূরমক্তসু কায়ৈ। আসনশিংগী মনুংদা সর্ব্বাঙ্গাসন, পদ্মাসন, ধনুরাসন ভুজঙ্গাসন অমদি শবাসন শ্যারবা য়ায়া কায়গনি।

৮। মুংদাংগী চান্না পুং ৬ তা চাক থরগা এঞ্জাংগা চাবা। চাক্তগী এঞ্জাংনা হেন্না চাবা কৈ। মতাং অসিদা থওবিগদবা অমনা মৈতৈগীদি এঞ্জাং যান্না চাবা হায়রগা মন:-মশীং থরদা মহী তাক্তা হাপ্লগা হেজোৎ থনববু থওনৈ। মহোশা লায়য়েংগীদি মদু নত্তে। মহী য়ারিবমথৈ কংনা শোংগদবনি। চাবগা তুম্বগমু য়ামদ্রবদা পুং ৩-৪ থেন্নহনবা কৈ। অয়ুক্কী চাক মতুংদা ওহাক পোথাব', মুংদাং চাক মতুং পুংথান্ন-মুক্তি ফমদুনা পোথাবা কৈ।

মথক্তা নিয়মশিং অসিদা নত্তনা অতৈ শাক্সেলশিংমু চথগদবনি। চিঞ্জাক্কী মপুংদা ঈরোনবা, থুম, মোরোক, থাউদা তাউবা চিঞ্জাক, মুংশিং কাগনবা ম ইরেল, পাল, হয়াইগী জাৎ (অকংবা) চাবা কত্তে। শা, ঙা য়েরুম, তোর্ব্বোৎ থোংদ্রুম, পেরুক অয়াথবীনচিংবা চিঞ্জাক চাগনি। ঈশিংগী অতৈ লায়য়েংদা পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা য়াংলেন তীংবা হায়নীংঙাই লৈতনা কাবৈ। (ঈশিংগী লায়য়েং ল'ইরিক্তা য়েংবিয়ু), মুংদাং তুমল-দাইদা চনীদা লৈপাক থোম্বা কাছা চৎপা অমদি বীর্যগী লায়নাশিংদা নত্তনা অতৈ অনাবদমু কায়গনি। মুপী ওইরবদি থাগী ঋতু মতমদা ঈশিংগী লায়য়েং লেপকনি। মহু লৈতবা মনা মশীং ওইবা হিদাক হায়বদি তুলসী, পেরুকনচিংবা মফম থওনা শীঙ্জিন্নবা কৈ।

মথং মথং।

অচম্বা চীঞ্জাক

সনাবাম রঘুমনি সিংহ
এল, এম, এস লো কলেজ।

১৮।৩।৭২ ইং

অচম্বা চীঞ্জাক হায়রগা ঐখোয়না মহাও মুকলৈ লৈত্রবা চীঞ্জাক অদুবু থওরগদবা নত্তে। অচম্বা চীঞ্জাক হায়বসিগী অশেংবা অর্থদি অহাওবা অমপুং অকবা চিঞ্জাক হায়বনি। ঐখোয়না শৈয়ান্নবা অর্থদগী

য়েংলকপা মরমনা মহাও লৈত্রবা চীঙ্গাকপু অচম্বনি হায়রকবনি অমসুং য়াকম অসিনা অচম্বা চীঙ্গাকপু ময়ামনা পামনদবা অমগুমনা লাম্না লৌনরক্লবতনি।

অচম্বা চীঙ্গাকী চময়কমদি য়াম্না দর্শনীক ওইবা য়াকমনি। চীঙ্গাক অসিবু চায়গা অথোইবা মী ওইরকপা শোয়দনমক ওমই। "চম্না চাও চম্না লেপ্লু" —হায়বসি ওসি ফাওবা তশেংনা চুমদ্রুনা লৈরক্লবা য়াকমনি। য়াকম অসিগী তরু তরুবা মতৌংদি মহাত্মা গান্ধীগী "হিংননবা চাও, চাননবা হিংগনু" হায়বা পাওতাক অসিনি। অচম্বা চীঙ্গাককী চাং তমবা চীঙ্গাক শেম্বা মতমদা য়াম্না চেক-শিনগদবনি।

শীজিন্নবগী মতৌংইন্না চীঙ্গাক মখল অয়াম্বা অচম্বা চীঙ্গাক ওনহনবা য়াই। অদুম ওইনমক সুকফৎ ফত্রবা চীঙ্গাক্তি কৈদৌঙৈদসু অচম্বা চীঙ্গাকনি হায়বা য়াদে। আয়ুর্বেদকী মতৌংইন্না চীঙ্গাক মখল অহুমনি—স্বাত্তিক, রাজসিক অমসুং তামসিক। স্বাত্তিক অমসুং রাজ-সিক মখল অসিদি অচম্বা চীঙ্গাক শেম্বা য়াই। অদুগা স্বাত্তিক হায়বসিদি মশানা অচম্বা ওইরবা চীঙ্গাকনি। মসিবু মৈতৈলোনদা হাওস্থ হাওবা কস্থ কবা চীঙ্গাক হায়না কৌনৈ। চীঙ্গাক অসিদা ভিটামিন, চিনি, আইরন, ফোসফোরস, কেলসিয়ম অমসুং মিনরেল সল্ট মরাং কায়না য়াওই। রাজসিক হায়বা মখল অসিদা মচি ওইবা শরুক থক্তিক্লমক য়াওই। মরম অদুমা মসিদগী অচম্বা চীঙ্গাক শেমগে হায়রবদি হম্বা চাংদা শীজিন্নগনি। অচম্বা চীঙ্গাক শেম্বা সুকয়া য়াত্রবা চীঙ্গাক্তি তামসিক মখল অসিনি।

তগৎ তগৎ তেকপা, চানীংবা পোকপা অমসুং হকচাংগী শিদ-হিদাক ওইবা ডম্বা চীঙ্গাকপু স্বাত্তিক আহার কৌই। চারুবগা হকচাং ময়াই কাহনবা পোকহনবা চীঙ্গাকপু রাজসিক আহার কৌই। অপুম্বা,

পৎলবা অমসুং কুইনা লীতুনা থমলকলবা চীঙ্গাকপু তামসিক আহার কৌই। মণিপুরদা ঐখোয় অয়াম্বনা তামসিক নিতিগী শীজিন্নৈ অমসুং চীঙ্গাক অসিবু অচম্বা চীঙ্গাক্সি হায়দুনা লাম্না থাজনরি। মতুংগী খুদমদি ওারি, ওা অকংবা, হরাইচার অমসুং শোইবুমনচিংবা অসিনি।

মরুওইনা মৈ'তনা শীজিন্নরিবা এঙ্গাং মথেলদা ঈরোনবা হায়বসি ফজবা মওংদা লৌথৎলৈ। ঋতুগী মতুংইন্না মথল-মথেল নাই। নিংথম-বসন্ত ঋতুদা হরাইমুবি, য়োংচাক-আলু ঈরোনবা। কালেন থাদা লোকলৈ, পুন্নৈ, মঙ্গল হরাই, পেরুক ইরোনবা। নোংজুথাদা পাংখোক য়েন্দেম, থাংজিং ঈরোনবা। হেমন্তদা—শরৎ ঋতুদা চুঙলাংমৈ চাকহরাই, লফু, লফুথরো, শোইবুম ইরোনবা। অতৈ অতোপ্পা মথল কয়াগী ঈরোনবা য়াম্না লৈরি। হায়রিবশিং অসি অয়ুক নতেগা সুমিদাংদা সুকশোয় শোয়দনা শীজিন্নৈ। উতোংওারি অমসুং হেন্তাকনা ঈরোনবগী থরায়নি। কনাগুম্বনা হরাইচার ইরোনবসু য়াম্না পাম্না চানৈ। অয়াম্বা মৈতৈ সুপীনা ওাতোন ওারি, ফাবৌ ওারি লোরগা এঙ্গাংদা চুপ লুপ্তুনা য়াম্না হাওরবা ওারৌ ওইনা শীজিন্নৈ। মতুংগী মনম তাবদা ঐখোয় অয়াম্বনা চাক লাম্বা ফাওই হায়নরিবনি। ভারতকী অতোপ্পা মকমশিংদসু হঙাম আচার শেমদুনা য়াম্না পাম্না চানৈ। মনিপুরদনা হেন্না মরাং কায়না শীজিন্নৈ হায়বগী খুদমদি ঈরোন্নবফাওবদা মোরোক মেৎপা চাবা য়াওনরিবা অসিনা শাক্তীনি।

ঈরোনবা অমসুং আচারগী কাংলুপশিং অসি তামসিক আহারনি। চীঙ্গাকশিং অসি য়'রিবমথৈদি থাদোকপা তমগদবনি। শীজিন্নবা তারবদি অপুম্বা ওারি ওাতাই অমত্তা থাকপীরোইদবনি। ওারি-ওাতাই হাপ্তবা অমসুং মোরোক হেঞ্জিন্না থাক্তবা ঈরোনবদি স্বাত্তিক আহারনি। অদুবু ঈরোনবগী অশেংবা মহাও অদুদি য়ারিবমথৈ থাদোকদগনি। ছাত্র ছাত্রী, ওঝা, উকিল, ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তরশিংনা চীঙ্গাক মথল অসিমক থাদোক্লগা স্বাত্তিক আহার শীজিন্নগদবনি। চীঙ্গাক্তা হকচাংগী শক্তি পুম্নমক লোত্তুনা লৈরিবনি। নীংতম্বা লৈত্রবদি সুংশিবগী অর্থ

লৈতবগুম স্বাত্তিক আহার চাত্রবদি পুন্সিগী অর্থ লৈতে। মরম অদুনা ঐখোয়না য়াম্বিবগখৈ করে খঙনরবা চীঙ্গাক চাবা তাই। স্বাত্তিক, রাজসিক অমসুং তামসিক আহারগী মরমদি মমাঙথকী আরোগ্য চেফোংশিং নৈনবীয়ু হায়জনীংই।

নোংমগী চরাদা হাওহনগদবা মচল খরদং মখাদা উচ্চরি:— শা-ঙা চাদবশিংগী— (১) চাক নত্রগা তল অচম্বা (স্বাত্তিক) (২) শঙোম নত্রগা লাব য়াওদনা কোকপা য়েরুম (স্বাত্তিক) (৩) হয়াই (স্বাত্তিক) (৪) মতম মতমগী অমুনবা উহৈ (স্বাত্তিক) (৫) অতেকপা মনা মশীং অমসুং মুম্না থোংলবা মনা মশীং এঙ্গাং। মথক মঙা অশিনক নোংমগী চারা অনিদা শোয়দনমক য়াওহনবা হুমলবদি চাংতম্বা চীঙ্গাক হায়বদু ওইরবনি। শা-ঙা চাবশিংগীনা শঙোমগী মহুত্তা শা নত্রগা ঙাগী মখেল হাপপীগদবনি। মং (৪) গী উহৈগা কোম্নবা খোইহি অশেংবা শীজিন্নবীবসু কাউথোকপীরোইদবনি। মথং মথং

—ধন্যবাদ—

অরবিন্দগী পূর্ণযোগ

শ্রীপ্রো: এম. কীর্ত্তী সিংহ।

যোগ শাস্ত্রদা নোংপোকলমনা নোংচুপপু লমজিংই। ভারতকী ধর্ম্ম, দর্শন, সমাজগী চৎনবী অমসুং cultural institution কয়ানা যোগবু পুন্সিগী লমজিং কৌই। যোগগী অর্থ তোঙান তোঙান্না অক; জ্যোতিষ, গ্রাম্মার, হিদাকী খবক অমসুং দর্শন কয়াদা শীজিনৈ। দর্শনগী স্কুলদদি মাগী মাগী Metaphysics কা চান্নরা থমই। অয়াম্বগী দর্শনদা খাইদগী হেনবা মপু অদু কংনবা লম্বীনি হায়। সাংখ্যদদি পুরুষকা প্রকৃতিগা খাইদোয়বা লম্বী ওইনা লৌই। পুরিং খুদম চনবা

থর্ম্ম অমস্তুং দর্শনগী Practical ওইবা শরুক, চিত্ত (পুক্নিং) অসি মাগী চাননী ফিবম হজিন্নবা হায়না মমাংঙৈগী লাইরিক কয়াদা লৌনৈ। উপনিষদ, গীতা অমস্তুং যোগবাশিষ্ঠ যোগগী অকবা লাইরিক্কি। গীতাদা পুক্নিংগী থবক কয়াবু আত্মানা খুত্থম চন্দুনা থম্ববু যোগ কৌই হায়। অকক্লবা লম্বী অমস্তবু সমর্থন তৌদে। গীতাগী অধ্যায় খুদিংমক যোগ অমমমগী অর্থ শন্দোক্লা পী। খাইদগী কবা ব্যাখ্যাদি থবক তৌবদা expert (হৈশিংবা) ওইববু যোগ কৌই হায়বসিনি।

শ্রীঅরবিন্দনগী যোগ অসি জগৎপুম্বা মুক্তি ফংনবগী পান্বে অমস্তুং পম্মুংনি হায়না ভাকপিরম্মী। মাগী মমাঙদা জগৎপুম্বা ঈশ্বরগী থাক ওইরক্লবা যোগবু লৌবা অসি কনামতু তৌরমদে। মী অমনা পোকপা শিবা চক্রদগী নাম্থোক্লগা মুক্তি ফংদে। সমাধিদা সচ্চিদানন্দ ফংবদা নত্তনা জগৎ অসিদা লৈন লৈবা অকবা মপোক ফংবা ঙমই। Supermind (অথোইবা পুক্নিং) না মীগী খোঙচৎ লমজিংদুনা লাইগী মপোক ফংনবা যোগ তৌগদবনি হায়বসি মাগী মতনি।

মাগী যোগদা মন্ত্র, পূজা, হকচাংগী ফিবম অমস্তুং স্বর থিংবগী মতাংদা অতুক হায়া কনশিন্দে। মমাংঙৈদা যোগ মথল অনি—হথযোগ (gross body = শেংদবা দেহ লৈনবা) অমস্তুং রাজযোগ (Subtle body—কজবা হকচাং লৈমবা) কয়া চৎমরম্মী। অতোপ্পা classification খায়বা অমদনা মন্ত্রযোগ (মন্ত্র অপুনবা শোনবা), লয়যোগ (ভুমদুনা লৈবা কুণ্ডলিনি শক্তি হায়গৎলনবা), হথযোগ (Personality গী হকচাংগী শরুক শেংদোকপা) অমস্তুং রাজযোগ অসিনি। অসি নত্তবা ঈশা অসি ঈশ্বরদা পুক্নিং কখোকপা (ঈশা প্রাণিধান) গী যোগ অমা লৈরি। মতু গীতা, সুফিজম, Christian mystic শিংনা চৎলি। অরবিন্দনু মসি সমর্থন তৌই। যোগগী মথলশিং অসি মীয়ুমগী ফিবম হকচাংগী শরুক্তা চাননা চৎকদবনি। অরবিন্দগী পূর্ণযোগ অসি খুদিং পুম্বগী অকবা রাখল অমস্তুং নিয়ম অতু পুনশিনবনি। মাগী পূর্ণযোগদা রাজযোগ, (পুক্নিংগী লম্বী হেন্দোক্তুনা নির্বিকল্প সমাধি য়োবা); তান্ত্রিক

যোগ, (কুণ্ডলিনি শক্তিগা শিবগা পুনহনবা), জ্ঞানযোগ (ধ্যানগী মতেংনা অকিবা, লাওতলবা অমসুং চিংনবা পুম্বা লাম্বোকপা); ভক্তিযোগ (ঈশ্বরদা ভক্তিনা চৎশিনবা); কর্ম্মযোগ (ময়ামগী য়াইফনবা ইশাবু বলিদান তৌবা); অসিপুম্নগী technique য়াওই।

পূর্ণযোগদগী নিয়ম অহুমথক থোক্লকই—(১) ইশা অসি Super-mind (ঈশ্বর) নত্রগা গুরুদা কখোকপা; (২) ইশা মনুংদা করি লৈরিবগে হায়বা যেংত্নব চিংনবা কেকহনবা অমসুং (৩) থবক পুম্বদা, রাথন্দা, মশাদা অমসুং পুন্নমক্তা তত্তেনবা শক্তি লৈবা অদু উবা, পৃথিবী অমত্তা ওইশন্নবা বিশ্বগী ওইবা শক্তি অদুগা তিন্নবা মসিগী মথক্তা Meditation (মুন্না রাখল তৌবা) গী কান্নবা কয়াম্থু পীরি।

মী খরদনা মশাগী ওইনা পূর্ণযোগ অভ্যাস তৌবদা নহনা ময়াম পুম্বনা তৌনবা ঙোংনরি। পন্দিচেরিগী অরবিন্দ আশ্রমদা মাগী মমিং চৎলবা শিষ্য মাদর্—France কী M-me Myra Alfasa না লমজিংদুনা পূর্ণযোগ সাধন তৌনরি। ইন্দ্রি training তৌবা, পুক্নিং, বুদ্ধি, পুক্নিগী থবক অপুম্বা নৈনদুনা ঈশ্বর শক্তি ফোংদোকবা অমসুং personality চাওথহনবা programme অদু অরবিন্দ আশ্রমদা চখরি।

হৌজিকী মুগ অসিদা থবকশূবা, রাখল খনবা, সমাজবাদ পাম্বা, লৈবাক্কী অমসুং জগৎকী রাজনীতি অমসুং মীওইবগী ডিমান্দ কয়াদা অরবিন্দগী পূর্ণযোগনা অতৈ যোগদগী পুমহেন হেল্লি। হৌজিক মী অমনা মথন্তা লৈবা য়াদ্রে। মশাগী থবক্তা চেন্না থনবা মীওই অদু মমাংতৈদা অফবা মগুণ ওইরবস্তু হৌজিক্তি চুনদ্রে। সমাধিদা লৈবা যোগীগী রাখলদু মতম অসিদদি অনাবা মখল অমনি। পূর্ণযোগ অসিনা মীগী শরুকপুম্বা খল চানা চাওখৎহনবা, creative (শেম্বা ঙম্বা) ওইনব অমসুং শান্তি ফংনবা লম্বীনি। মহৈমরোং হৌত্রবা অমসুং অকংবা লমদম ওইরবা জগৎ অসিদা মাগী যোগ অসি পাঙথোকফম থোকই। মুংগী অহে-অশিং পুম্বনা পুক্নিং চঙফম থোকই।

ঐগী ডাক্তর 'নোংমাইজিং'

N. Gandhar Singh
Kakching

ঐগী ছাত্রগী পুন্সিদা পুক্লিং পুকচেল ল'কশিন্দুনা হকচাং ফনা থম্নবা লম্বীদি নোংমাইজিং থৃদিং চাং নাইনা চন্না অমা হেনবা অমসুং পুক্তিগী চাং নাইনা যোগাসন কম্বনা ওইখি। লায়রবগী লোকসুংদগী অাংম্বা সনাক্তগী মীনোক চাং কান্দুনা ইথো পাংথোক্লিংবগী অকনবা থোইনশিন পীরিবা পান্মে অনি অসিনি।

তৌক্লিক কালগী নহারোলশিংম্না চেন চোংদুনা খন্না শান্নবা অমসুং চন্নাও কুম্মৈ চাং নাইনা পাম্মবা মতম কাইথোক্লুনা য়েংবদগীদি যোগাসন কম্বনা অংকপা ফংনা হেন্না কাই। চুম্নগী চেন চোংবদি হকচাং শাক্লেন্দনি অদুগা যোগাসন কম্বদি পুক্লিং অমসুং হকচাং অনিমক্কী শাজেন্নি। মসিগী মথক্তা খোঙনা চৎপা অমসুং কক্তবা মহৌশাগী দৃশ্য য়েংবা য়াম্না কাই।

মীওইবগী পুন্সিদি অরানবা চৎলুবদগী খওলকপা অশেংবা জ্ঞানগী ঈ'চন অমনি। ঐখোয় মীওইবদি অরানবা লম্বীদা চৎকল্লি। চয়োল অমগী মতুংদা তৌখিবা পুমিৎ তক্লকনিদা লানখিবা শরুক অহু চুমথোক্লুনা হকচাংগী পুক্লিংগী মহৌশাগী কিরেপ্তা অমুক হল্লিন্নরবগী পান্মেদি লেমহৌবা, ছুটিম্ন ওইবা নোংমাইজিং পুমিত্তা য়া য়াম্না ভাওদবা অমসুং চন্না অমা হেন্দোকপনা ওইরে হায়বসি ইশামক্তা থেংনরবা রাকমনি। চন্না হেল্লিবা পুমিৎ অসিগী পুমিদাংগী চন্নাদা হাওবসিদি লাব্বা লৈতে। চাবা হাওবগী মথক্তা তুম্বদা য়াম্না মুংঙাইবা অপেনবা অমসু কংই। ঐনা মসিগুম্বা পুমিৎ অসি ব্রহ্মচার্য্য পালন কন্না ভাকই। তুমদ্রিংৈগী মমাঙদা সৎ-সঙ্গ তৌবা থোইদোক্না কান্নে। অয়ুক চন্না হেন্নগা পুমিদাং থুম থাক্তবা অচম্বা চাক-এঙ্গাং চাবদি অমুক হেন্না অপেনবা অমসুং মুংঙইবা কংই।

নোংমাইজিং নুমিৎ অসি ঐগীদি ইপোক নুমিৎনি। নুমিৎ অসিদা ঐনা ভাইবংপা[illegible]বা খোঙদাবিবা অহানবা নুমিৎবি খল্লুরগা পোকপা লিবমী ময়মদা বাখল লুথনা খনবা ঙমহল্লি। ইপা ইমা অমম্তুং ঈশ্বরবু থাজবা চাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। সমাজ সেবাগী কৈয়াক্তা কাপ্পনা ঈশ্বরগী নাক্তা য়ৌরিংই। কনাগুম্বনা মসিবু ভাবনা দলাল শাবনি খনবীরম্বা য়াই অদুবু ঐগীদি ওহোল্লা কাম্বজরবা নুমিৎ অমনি।

ছুটি নুমিত্তা নুংথিল য়াম্না তুযগল্লি। মসিম্তু হকচাংবু অমম্তুং পুক্লিংবু মাঙহল্লি। নোংমাইজিং নুমিৎকী অয়ুক্তা চয়া হেল্লবদি ইশাদা তুমনিংবা পোক্কে। তশিং তশিংনা লৈহল্লি। য়াম্না কনবা থবক নত্তবদা লিশাং শিংবা মোংঙানবদগী নুমিৎ তাবা ফাওবা লেপ্তুনা নোম্বা ঙমহল্লি। লাইরিক পাময়ম্তু য়াম্না পুক্লিং চঙহল্লি। য়াম্নম্তু পাবা ঙমই। অদুবু ময়ক ময়ক্তা পোথাবদি ঙঙাইফদবনি।

চয়া হেনবা চয়োলগী নুমিৎসিদা ঊশিং অরূবা খয়া থকপম্তু হকচাং শেংদোকপদা মতেং পাংই অদুগা চু-চাময়ম্তু য়াম্না হেয়া অরাম খোয়াংবা শরুক অতু কোকহল্লি। শঙোম অমম্তুং উটৈ য়াটৈ অমুনবা শীজিন্নবা য়াম্না কৈ। তোইঙুম্বম্তুং অয়ুকী চয়াগ্নদি চাক, এঙ্খাং, থুম মোয়োক পুমথা থাদোকপনা থ্বাইদগী কৈ।

মতৌ অস্তুম্না চাবা তুমদবগী নুংশিৎ কাথা ফহল্লি। থিবোঃ থিরিন্দা লৈবা অমাংবা ফত্তবা পুম্বা শেংদোকপী। হকচাংগী চাকথাওদা খয়দংদা ওইরবম্তু পোথাগল্লি। চাকথাওগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। অদুগা সংসারগী মায়াগী লানকমদা চমম্লরুরবা পুকনিং শেংহল্লি। পুক্লিংদা শান্তি পী। অপেনবগা লোয়নরবা নুংঙাইবগী শরুক অতু ফংই। ময়ম অসিনা নোংমাইজিং ঐগী ভাক্তয়নি।

তুম্বা য়াদবা

শ্রীক্ষেত্রিময়ুম গান্ধীজিং সিংহ এম, এ,

(তুম্বা য়াদবা Insomnia)— হায়রিবা অসি লায়না অমদি নত্তে অঙবু মসি (তুম্বা য়াদবা) শিংলিগী লায়না অমা ওইনা লৌরে। পুক্লিং নত্রগা হকচাং নত্রগা করিগুম্বা মখল অমগী অমাবা অমনা অনাবা অসি খোঙহনঞনি। চাবা তুমদবা অমসুং অমাংবা য়ৈথংপা অসিনা তুম্বা য়াদবগী মরম অমনি। শাউবা লাঙতক্লবা, রাবা অসিনচিংবা অসিনা পুক্লিংগী কিবম কায়হন্দুনা তুম্বা য়াদবা লায়না অসি ওইহল্লি।

লায়য়েং—মসিগী লায়য়েং অসি হকচাং অপুম্বা য়েংদুনা শিংলি অসি য়াম্না শেংনা থম্বা ঙাবনি। পুম্নিং খরা মনা মশিংগী মহি অমসুং থৈরাগী মহি থকহনা লেনগনি অদুগী মতুংদ মহৌশাগী চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি। চবা হেল্লিঙৈ মতুংদা এনেমা, ড্রাস অমনা খিবোং খিরিন শেংদোকপা হোৎনগদবনি পুম্নিং খুদিংগী য়াং তীংবা, চনীং তীংবা, খোঙ-তীংবা, করাচাবা, পুংশা য়াইবা অসিনচিংবা লায়য়েংগী মতেংশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকপদবনি। অদুগা তুমদ্রিঙৈগী মমাঙদা ঈশিং লুম্বু লম্বু শাবনা হকচাং অসি শেংদোকপদবনি। অদুগী মতুংদা ঈশিংগী অশাবা চাং অসি ফরেন হৈট ডিগ্রী ৯৮ ওইগদবনি।

অদুগা অনাবা অদুনা চাবগী মরমদা য়াম্না চেকশিনগদবনি, তুমদ্রিঙৈগী মমাঙ পুং ৩/৪ রাংলিঙৈদা চাক চাগদবনি অদুগা চারিবা চিঙ্গাক অদুসু য়াম্না য়াংবা চিঙ্গাক ওইগদবনি। তুম্বা মতমদা করিগুম্বা মখল অমত্তগী য়াখল তৌদনবা হোৎনগনি, অদুগা য়াম্না পোত্থাবা (Relax) ফংহনগদবনি। অচম্বা চিঙ্গাক চাবা অমসুং পোত্থাবা অসিনা চকচাং অপুম্ব শেমগৎলক্কনা তুমদবা লায়না অসি থুনা মাঙখি। লায়না অসি শিংলিগী মরু পোক্কনা মাবা ওইরবদি মোনোবিজ্ঞানগী লায়য়েং হৈবা অমা দরকার

ওই। অদুগা ঙ কংবা, ঙশিং য়াংকম অসিনচিংবদগী ওইরকপা লায়না ওইরবদি মথক্তা পীরিবা হকচাং ফনবগী নিয়ম অয়াম্বা ঙনবতনা লায়না অসি কোকপা ওমগনি। অমবু ওইরবসু, মহৌশা লায়য়েংগী নিয়ম অমাংবা ফজনা ইন্নগা লায়না অসি মথন্তা মাঙজখিগনি।

মহৌশাগী লায়য়েং কাউগুম্মশি

By :— Naorem Rashbihari Singh
B. A LL. B. (Student)
Naorem Leikai, Imphal.

মহৌশাগী লায়য়েংবু থবাং হকচাং য়াওনা থাজবা মীওইদুতনা লায়না পুম্নমক্কী ডাকথোকপা ওমগনি অমসুং মমল য়ামলবা ঐখোয়গী পুন্সিবু মতম শাংনা লুংঙাইনা থম্বা ওমগনি। মহৌশাগী লায়য়েংবু মুংং খঙলুদবা মীওইতনা লায়য়েং অসিবু থাজবীদে, ডাক্তর অমসুং মাংবদা মখোয়গী মশাবু হেক্তা শিয়থোকই। অরেম্বদা শেল মাঙহল্লি। অদুগা মশাগী অনাবদি পুমশেং শেংনা থম্বা ওমলোই ঐখোয়না কাউরোইদবদি ডাক্তরনা শুংলিবা হিদাক অসি মীওইবা ঐখোয়গী নানবগী মচাল্লি অমসুং মসিনা মথল মথা অয়াম্বা লায়না পোকহল্লি। মহাত্মা গান্ধীনা হায়রম্মী মদুদি "নাবদি লায়য়েংগদবনি। অনাবা কহনবগীদমক্তা ডাক্তরদা হেক্তা চঙগদবা নত্তে, অনাববু লালগুম্বা শোয়গদবসু নত্তে, হোয়ককম থিবগা মুৎথংকগবনি।" ঐহাকসু হায়জনীংই মদুদি "মহৌশাগী লায়য়েংদগী হেন্না ফবা মাইবা অমসুং ডাক্তর লৈতে।

চহি ৮০ লোমগী মমাঙদা ঐগী হকচাং অসি শাথিরবা লায়না অমন নাথি। মদুগী লাইওং হায়বদু লাইরিক পাবা য়াদবা, কোক চাওবা, মী-থিনবা য়াদবা, অহোবা মখোল তাবদা মিপাইবা, মীকপ

মীরাওখোন তাবদা পাখৎপা, য়াম্না কিপনবা অমসুং অরাবা রাখলতা খনবা, তুম্বা য়াদবা, মশুদা অকীবদা মশুবা অসি ন। পুন্নমকসিনা ঐতোন্দা শাথিরবা লায়না অমা ওইরম্মী অমসুং সংসারগী হরাও নুংঙাইবসি ঐতোন্দদি মোংকমগা চপ মাল্লে। মতম অসিদা ঐহাক D. M. College দা P. U. C. তমলম্মী। অমুক্তা খন্দূনা হেংবীয়ু অসিগুম্বা লায়না চেল্লিবা ছাত্র অমনা করম তৌনা লাইরিক পাগনি অমদি করম তৌনা পরিক্ষাদা মায় পাক্কনি। ঐহাক মতম পুন্নমক্তা কপলম্মী অমসুং শিবা নত্রগা অঙাওবা মী অমা ওইরগনি। অহল-লমননা মাইবা মাইবী অজা-পুজা তৌরগা ঙাওদ ঙাওরগদৌবোই নীংই। ঐনা অমরোমদা ডাক্তরদা পঙহেংদা হেংই। মীনা ফরে হায়নরবা অফবা ডাক্তর কয়াদা Diagnose কয়া তৌরে, মখোয়গী treatment কয়া হোৎনরে অদুবু পুন্নমক অরেম্বা তাখি। ঐগী অকীবগী বা তাবগা ডাক্তরনা হায়খি 'নংগী নশাদা T. B. সু লৈতে অদুগা থোইদোকপা অতে লায়নাসু উদে, নংগী পাখৎপা অমসুং অকীবা রাখল অদু মাঙননবা নুংঙাইবা রাখল খনবা তম্ম" মতাং অসিদা ঐনা ইশম্তা নিন্দ তৌজখি মদুদি নুংঙাইবা রাখলবু খননীংদবা কনা লৈবগে ঐগী মপুংদা অশোয়বা লৈত্রুনা খনবা ঙম্বগী শক্তি লৈতবনি। D. M, College গী Dispensary দগী Tablet কয়া চারে অদুবু কবা মরৈখিত্রে। মমৈথংদদি ঐগী অথাংবদা ডাক্তরগী Tablet ওইনা য়াওরে। পরিক্ষাসু Drop তৌরে ঐহাক অনাবা হায়বদু তশেংনা ওইরে কমুংদগী হৌগৎত্রে। তুম্বা মতমদসু অশিবা মী, মী-পোৎলোইবা, ইশামক অসি পঙথবগী মওংসু মশুদা তত্তনা মংলে। মতম অসিদা ইশামক্তা থাজরম্মী মদুদি শিবগী লম্বীদা খোঙ নামা থাংজিল্লে। ঐনা থম্মোই শোক্না রাৰৌজখি মদুদি সংসারদা মশানা য়ানা শিনীংবা মীওইদি খরা তাঙগনি অমসুং শিনীংদবনিনা ঐবু কনবী-নবা ডাক্তর নত্রগা মাইবা অমতং লৈরবদি চায়না খনখি। মসিগী রাখলনা ঐবু তত্তনা কপহল্লম্মী অম্নম তৌনা ঐনা নারকপসি চহি অমরোম

হেল্লক্লে। নোংমদি ঐগী মরূপ শ্রীপ্রীয়োকুমার সিংহনা ঐগী নাক্তা লাক্লুনা 'হিদাক শীজিন্নদবা লায়য়েংবা' হায়বা লাইরিক অমা পুরক্লুনা ঐথোন্দা পীরম্মী। লাইরিক অসি ঐনা পাবা মতমদা অহানবদা 'অমাবা কন্নিবো অমম্নুং করম্না কোকনি' মসিগী শরুক্তা এনা থেংনজখি মতুদি "অশেংবা শিক্কাদি মশা মংতোমতা লেপচবা ঙমববুনি" অনিশুবদা 'হিদাক্লা! শোক্ননা চৈত্তাক ওইন চৎলিবা মীত্রু মবাইবক থীরবনি, ঐখোয়গী হিদাক্তি ঐখোয়গী চিঞ্জাক্নি। মথংদা 'জীবনী শক্তিনা লায়য়েংবা, লৈপাক্লা লায়য়েংবা, মুংশানা লায়য়েংবা, চিঞ্জাক্লা লায়য়েংবা, ঈশিংনা লায়য়েংবা পুম্নমক খঙলবা মতুংদা "শিংলিগী লায়না" হায়বা লাইওং অদুগা ঐগী লায়নাগা চপ হেক মান্নরে, মদুদগী ঐনা থরায় হকচাং য়াওনা মদুগী নিয়মশিংত্তু চৎথরম্মী। থা অনীয়োমগী চথরবা মতুংদা ঐগী হকচাং অসি হায়দগী খরা ফবগুম অমম্নুং মুংঙাইবগী মঙাল খর ফংবগুম তোরম্মী। অমুম তোনা মতম খরগী মতুংদদি ঐহাকী ফংলুপ্রবা হকচাং অসি মহৌশাগী লায়য়েংনা কহনখি। লায়য়েং অসিনা ঐবু শিরুপ্নবদগী কনবিখি অমম্নুং কপলুবদগী নোকহনখি। লায়য়েং অসিনা ঐহাকপু সমাজগী মরক্তা য়াওহন্দুনা অনৌবা আশা কয়া থলহনখি। ঐহাকী পুন্সিবু অমুক নৌনা পীবিরিবা, ময়ামগীশু লমজিংবিরিবা ঐখোয়গী ওঝা শ্রীকালা সিংহ প্রাকৃতিক চিকিৎসক অসিবু পুন্সিগী ওইনা থাগৎচরি।

হীরম-লমাক

সম্পাদকীয় ঃ

পুক্নিং খুদুম চন্নবা

অরাম্বা রাফম নত্তে, ফোঙদোকলিবা রাহেদি ইচম চমই—লুদে; ঙমগদবগুম্বসু খলহল্লি। অওইবমক্তি মহাভারতকী আর্জ্জুন; মতেক অমা ঐখোয়গী অশোনবা পুক্নিংগী শক্তমনি। শ্রীকৃষ্ণ—পুক্নিংগী অকনবা উইল পরারনি, ইচ্ছা শক্তিনি। কুরুক্ষেত্রগী লানফমদা আর্জ্জুনা থুলায় পায়রু রাখিদে; মহাক্না হায়—ঐগী মুংশিরবা বারী সম্বন্ধ ইচিল-ইনাও ইপা ইতোল ঙাক্তনি, করম্না মখোয়গী মথক্তা থুংলায় থাগদগে। অওইবমক ঐখোয়গী হৈনখিবা ফত্তবা অভ্যাস—চুরুট থকপা, কা চাবা, য়ু থকপা, জ্বার শাম্বা; বীর্য্য কা হেম্না খরচ তৌথোক্তুনা হেম্না মুংঙাইথোকপা অসি আর্জ্জুনগুম্বা পুক্নিংগীদমক্তদি মুংশিরবা ইচিম-ইনাও অমসুং ইপা-ইতোনগুম্বা ঙাক্তনি, পুক্নিংনা ফত্তবা অভ্যাসশিং অদুবু হেক মাঙহনবা ঙমদে, মাঙসু মাঙহম্লোইদে; মাঙহমলোইবা থোক্লবসু ঙসি হয়েং তৌদুনা থৈয়থোকই। মসিনি তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী হৌনবী।

ঐখোয়না আরোগ্যগী অশেংবা লম্বী চংসি হায়রবদি য়েক্লবগী মশক ওইবা অভ্যাস— লমচৎ শাজৎ অদু শোয়দনা থাদোক্লবা লাক্লবা তায়। মুংঙাইরা পাম্বা মীওইবনিনা ফাখ্রবা ঈশৈ ঙংনীংই হায়বগুম্ব পাক হেক থাদোক্লপদি ঙমদে। অদুম ওইনমক পুক্নিং অমসুং হকচাং অনিমকী লায়না কোকহনবা তারকপদা খরাইদগী ফত্রবা পাবেশিং— ফত্তবা লমচৎ শাজৎ য়াহিপ চাকচা ইশানা থাদোক্তনা মাইবা ডাক্তরনা অনাবা কহনগে খল্লবদি মতু ঐখোয়গী অশিংবা অমসুং অচুম্বা রাখলগী ওয়তৈনবনি।

"ডাক্তরবাবু। ঐগী অনাবসি থরা থুনা ফহনবিয়ুকো।" হায়ক অসি য়াম্বা তোয়না মশা মথন্তা য়েংজগদবা অনাবশিংনা হায়নবসি ঐখোয়না তত্তনা তাবে। চয়োল অমগী মসুংদা নোংমা চন্না হেনবা থা অমা থুম

থাদোকপা, মুমিৎ খুদিংগী তিংথৌ মহী শুগাইরগা থকপা, মরু মরা' ঙাম্বী ঙাতাই থাদোকপা, যোগাসন চাং নাইনা তৌবা অসিগুম্বা পাউতাক কয়া ঐথোয়না অনাবা অমগী মফমদা পীরম্লে। দরকার ওই হায়না খনবা মতাংদনা 'থা অনিগী, ব্রহ্মচার্য্য পালনিংঙু তৌগদবনি' অসুম্না হায়রকপদা অনাবা মুপা অদুনা 'ঐ নিয়মশিং অদু শোয়দনা ঙাকচনি' অসুম্না ইরায় লায়না খুমদোকুই। "চুরুট থকপা তোকসি হায়রবসু তোকথোকচনি" অসুম্না পাউতাকশিং অদু ইনগদবা মওংদা য়াম্না মাম্না খুম্মকই। অদুবু অরাবদি পুক্লিং খুদুম চনবা হায়বা রাকম অসিদি হায়দোকখিবদনা লায়না শোকই, থবক ওইনা পাঙথোকপা তারকপদদি, হেক্তা চুম্লে। মৈয়েথংদা মানা য়েংবা অনাবদি ইফুৎ ফত্তেদা হায়বা রাকম অমা থোরকই।

মতাং অসিদা ঐথোয়না হায়জনীংবদি অদুকী মতিক অনাবা অদুনা অরুবা অমসুং অরিবা অনাবা ওইরবদি অদুকী মতিক পুক্লিং খুদুম চনবা দরকার ওই হায়বসিনি। মতম কুইনা পুন্সিসিনা হিংলিবমখৈ অনাবা চঙহনদনা নত্রগা হকচাং ফনা থম্মনবা পুক্লিং খুদুম চনরা হায়রবসি তঙাইফদবনি। পুন্সিনা হেক হিংলিবমখৈ সংযম হায়বা অসি অথোইবা হিদাক অমা ওইনা লৌগদবনি। হিংলিবমখৈ সংযমদি শুকুথা থাদোকপা য়াত্রবনি-সেন্ট পারসেন্ট সংযম ঙমত্রবসু পারসেনটেজ অয়াম্বদি পুক্লিং ব্রেক ফাবা ভম্বা তাই।

অশাওবা খুদুম চনবা, লৈবু জয় তৌবা, কা হেম্না চান্দবা, কা কেপ্পিন্না সুংঙাইথোক্কবা, ফত্তবা থবক তৌদবা, মীগী মাঙনবা তৌদব', য়াবমখৈ কৈং খঙবা থবক অদু পাঙথোক্কবা হোৎনবা, অরৈবা অমসুং অফংবা খরদনা পেন্নবা ভম্বা, তৌফম খঙলক্কবদা ঈশ্বরদ শিন্নথোকপা কল্লকপা, য়েংথিবা থাদোকপা, হেক্লিমা কারাম্বা মীহৌবা পোক্তবা অসিনচিংবা রাকমশিং অসি পুক্লিংগী ব্রেক শীজিন্নদুনা থবক ওইনা উৎননবা য়াবমখৈ হোৎনরবতদা মানসিক অমসুং শারীরিক রোগ অনিমক কোকহনবা ঙমগনি হায়রবসি ঐথোয়গী খোল্লাওনি।

হায়রিবা রাকম কয়া অসিগী সংযম যাবমখৈ ঐখোয়না তৌবা ওন্ন-নবগীদমক অচম্বা চিন্তাকী য়াম্না দরকারনি। মরক মরক্তা ঈশিংনাচিংবা থক্তুনা চিন্না হেন্দোকপসি; পুক্নিংগী সংযম তৌনবগীদমক শোয়দনা কান্নরবা অথোইবা খুৎলায় অমনি হায়বসি মহাপুরুষ কয়াগী জীবন চরিত নৈনরগা খঙবা ঙমই। পুক্নিংদা ঈশ্বরবু থাজবা ওন্বা হায়বা অসিসু সংযমগী থৌখবা মখা অমা ওইনা লৈ। ঈশ্বরদা শ্রদ্ধা ভক্তি লৈবগা লোয়নননা অচুম্বা থবক্তনি খঙলবা পোৎশিং অদু পাঙথোক্লবা হৌৎনরবসু সংযম তৌবদা অচৌবা মতেং ওই। গান্ধীজীনসু অচুম্ববু ঈশ্বরমক্তি লৌখি। অদুবু অচুম্বা হায়বা অসি ওসিগী লম্বাংনরবা জগৎকী থোঙচংবা মশক খঙবদি য়াম্না লুনা নৈখে। য়াম্না প্াক চাউবা মওংদা থিজিনবদি ফংবদ্রা হায়গনি অরানবসু মতম থরদি অচুম্বা ওইনা উৎল্লি অদুগা মমৈথংদা চুম্নগদবা রাকমসু অহৌবদা মিৎয়ৎগুম উৎল্লি "অদুমকপু সত্যমেব জয়তে" হায়বসিদংদি লায়য়েংবনগিংবা থবক হেক পুম্নমক্তা কাউদনবা হায়জনীংই। শম্না হায়রবদা অচুম্বা মশক খঙবা লায়দে অসিনি। পুক্নিং থুহুম চনবা ওন্বা হায়বসি ঐখোয়গী মত্তদি অচুম্বা ফংনবা থিবনি হায়জনীংই।

—কালা সিংহ

'আরোগ্য'

ডাক্তোম তোম্পোক সিংহ

ফিরিগুম্বা অনারা অমবু লায়য়েংনবা লায়য়েং-প্রথাপ লৌখৎত্রিউডা ইহান্না হায়নবদা অনাবা মশাক খঙবা প্রয়োজন লৈ। অনাবগী অওইবা শকল অদু লেপ্লবা মতমদা অনাবগী কারণ অদু লেপ্পা ঙমই। অদুনা অনাবা অদুগী অওইবা শকল অমসুং মখাকী কারণ অদু মাঙহন্নগীদমক অনাবা

লায়কোক্রবগী পথাপশিং অদু শীজিন্নরগা লায়কোকপা ওয়ই। মক্রবদি, অনাবা মশক খণ্ডিবৈগেদা করবা পথাপকী লায়য়েং মথল শীজিন্নগনি, হায়বা ওমকম থোকবনি। মীগী হকচাং পুরিবা ধাতু অহুম হায়বদি কফ, বাত্ত, পীত্ত অসিদা প্রকৃতিনা পীবিবা চাং অদু কায়ত্রিবা মথৈ মপা ফরিবা নাদ-য়েঙ্কবা মী কোই। ধাতু অহুম অসিগী চাং কায়রকপা মতমদা হেনগৎলক্রিবা ধাতু অদুগী চাংগী মতু ইনা শরীর বিকৃতি হকচাংগী লায়না ওইরকই। রাক্ষম অসি অপোবা হকচাং (স্থূল শরীর) অসিগী নিয়মনি, অদুগা অমুক মুংগী ওইবা হকচাং অনি সূক্ষ্মশরীর অমসুং কারণ শরীর অনি অসিগী বিকৃতি অনাবা মশকসু লৈরি। মরম অসিনা লায়না তিন্না লৈতবা হায়বদি কারণ, সূক্ষ্ম, স্থূল শরীর অহুমগী বিকৃতি অসি কোকহল্লবা, মতম অদুতদা লায়না কোকপা হায়না লৌবা য়াই। মীৎয়েং -তমদগী লৌদুনা ভগবান শ্রীকৃষ্ণনা হায়রমই :— "রসবর্জং রসোহপ্যস্য পরং দৃষ্ট্বা নিবর্ত্ততে।"

সংসারগী অরাবা অনাবা হায়বসি মথল অহুম থোকই। অধ্যাত্মিক, অধিভৌতিক অমসুং অধিদৈবিক কৌনৈ। অরাবা অনাবা মথল অহুম অসিদগী লায়কোকপনা অশেংবা লায়না তিন্না চেন্নবা অরাবা লানথোক-লবা মীওই হায়না খণ্ডবা য়াই। মরম অসিদগী অনাবগী অরাবগী শংশংবা শক্তম অহানবদা খণ্ডগদবা ওই। মাসিবু সাংখ্য শাস্ত্রনা "দুঃখত্রয়" অরাবা অহুম হায়না শিংথারমই। অধ্যাত্মিক দুঃখ হায়বনা হকচাং অমসুং পুক্লিংগী ওইবা অরাবা মাদুদি হকচাংগী লায়না তিন্না অমসুং পুক্লিং রাবা মুংঙা ইত্তবনচিংবা. অধিভৌতিক হায়বনা মী অমসুং শানচিংবনা থোকহনবা শা-কৈ, লিমচিংবনা চিকপা. হকচাং থিনগায় খোগায়বনচিংবা. অহুমশুবা "অধিদৈবিক" হায়রগা ঈশ্বরগী ওইবা থবক্না থোকহনবা নত্রগা ঐথোয়না খণ্ডবা ওমদবা (সুপরনেচরেল কোজ) অমনা. ঐবা মুংশিজবা মরী মতা মরূপ-মপাং শিবা অমসুং নোংথ্যাং নত্রগা মুহারাবনচিংবা থৌদোকগী অশিবা থোকপা অসিগুম্বা অরাবা অনাবা মথল অহুমবু মশক খণ্ডবা তাই।

মখল অহুম অসিগী লায়না অসি কোকননবগীদমক শাস্ত্রনা নির্দেশ কয়া-মরুম তৌই। মীওইবনা শিরবা তুংদা স্বর্গলোক্তা লৈননবগীদমক ধর্ম্মগা মরী লৈনবা যাগ যজ্ঞ অমসুং মখল মখলগী বিধি তাকই। স্বর্গলোক্তসু কল্লকপা য়েংথিনবচিংবা মখল কয়াগী অরাবা (দুঃখ) লৈবা মরমনা স্বর্গ-লোক্ত লৈবনা অরা অনা কোকপা ওমদে। অদুনা অসিগুম্বা শাস্ত্রবিধান অসি মপুং ফাদবা বিধিনি। "ক্ষীনে পুনো মর্ত্তলোকং বিশন্তি" অসুম্না পূন্যগী মহৈ ফংদুনা স্বর্গলোক্ত লৈরুরগা হায়গুম্না অমুক মর্ত্তলোক্তা অরা অনা ভোগ তৌরে। মপুং ফানা অরা-অনা কোকপা হায়বদি সাংখ্য শাস্ত্রগী মীৎয়েংদগী "ব্যক্তাব্যক্তজ্ঞবিজ্ঞানাৎ" অসুম্না বিধান তৌই। "ব্যক্ত" ফোংদোকপা "জগৎ" তাইবঙগী শক্তম অদুগা মুংগী ওইবা থুপ্তুনা লৈবা "অব্যক্ত" ফোংদোক্তবা শক্তম অমসুং "জ্ঞ" অখণ্ডবা হায়বা পোৎশক অহুম অসিগী মুং পান তূনা খঙলবা মতমদতা 'আরোগ্য" মপুংফানা লায়না তিম্না কোকপা ওই হায়বসিনা শাস্ত্র বিধাম্নি। অসিগুম্বা বিচারনা য়ুম্ফম ওইবা রাখল পরীং অসিবু তোঙান তোঙানবা শাস্ত্রনা মীৎয়েং তোঙান তোঙানবদগী তোঙান তোঙানবা ফোঙদোকই। বেদান্ত শাস্ত্রনা মসিবু 'অপরোক্ষানুভূত্তি" অসুমনা হায়—"যোগ শাস্ত্র" না নির্বিকল্প সমাধি অসুম্না খঙনৈ। ভগবান শ্রীকৃষ্ণনা "স্থিতপ্রজ্ঞ," "গুনাতীত" "সমদৃষ্টি" নচিংবা রাহৈশিংনা ফোঙ-দোকই।

ঐখোয়না "আরোগ্য" পামলবদি ঐখোয়গী মিৎয়েং হোংবগা লোয়ন-লোয়ননা শাস্ত্রগত ওইবা তাই। মরম অসিনা শাস্ত্রনা বিধান তৌরি মাদুদি "জগৎ প্রপঞ্চ" ফোঙদোক্তুনা ঐখোয়না জ্ঞান ইন্দ্রিগী মতেংনা খঙলিবা উরিবা অসিসু "পূ্ন" মপুংফাবা শক্তমনি। অদুগা মুংগী ওইবা জগ্যপ্রপঞ্চগী হৌরকফম থোরকফম ওইবা "অব্যক্ত" হায়না খঙনরিবা শক্তম অদুসু 'পূ্ন" নি অহুনা অরোইবা খোম্থোক ওইনা উপনিষদ শাস্ত্রনা "পূ্র্নমদঃ পূ্র্নমিদম ....অসুম্না ফোঙদোকই।

অফ-ফত্ত চীঞ্জাক

—ডাক্তর লাইশ্রম কীর্ত্তি সিংহ

আয়ুঃ সত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতি বিবর্দ্ধনাঃ

রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ ॥

অন্বয়— আয়ুঃ, সত্ত্বং, বলং, আরোগ্যং, সুখং, প্রীতিঃ, বিবর্দ্ধনাঃ, রস্যাঃ, স্নিগ্ধাঃ, স্থিরাঃ, হৃদ্যাঃ, আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ।

অর্থ— পুন্সি, অফবা রাখল অমসুং থবক্তা হৈনিংবা পুক্নিং অমসুং হকচাংগী পাঙ্গল, নাহন্দবা অমসুং নাবা ফহন্বা, অশেংবা মুঙাহবা, পুক্নীং পেংগবা, মখোয় অসীবু থোইদোক্না চাওখৎহন্ন', কাউবা ঘী থাও চেম্বা, য়াওবা, মগুন লেঙদনা মুং-শাংনা লৈবা থমোয়না পামজবা চীঞ্জাকশিং সাত্ত্বিক ওইবশিংনা পামজৈ।

কট্বম্ললবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণ রূক্ষবিদাহিনঃ।

আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখ শোকাময়প্রদাঃ ॥

অন্বয়— কটু, অম্লঃ, লবণং, অতি, উষ্ণঃ, তীক্ষ্ণং রূক্ষং, বিদাহিনঃ আহারাঃ, রাজসস্য, ইষ্টাঃ, দুঃখং, শোকং আময়ং প্রদাঃ।

মোরোক অশাবগুম্বা, অশীন্বা, থুম-খরাগুম্না য়াকপা, হেনমন্বা, অশাবা (চা, চীঞ্জাক হেন্না শানা শানা), মগাও কন্বা, কংবা কন্বা, মুংদা চাকহন্বা, চীঞ্জাকশিং রাজস ওইবা মীগী পামজবনি।

যাতযামং গতরসং পূতি পর্য্যুষিতংচ যৎ।

উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্॥

অন্বয়— যাতযামং, গতরসং, পূতি, পর্য্যুষিতংচযৎ উচ্ছিষ্টম্, অপি,-চ, অমেধ্যং, ভোজনং, তামসস্য, প্রিয়ম্।

য়ুথক লেনখ্রবা, অচূম্বা মহাও চৎখ্রবা, মনম্ নমথিরবা, চজীক অহীং নভ্রগা নোংমা লেনখ্রবা অদূগুম্বসু, লুথাকসু, চাহৈদবা

(ঈশ্বরদা কৎপা য়াদবা) শা-ঙা-য়েরুম-তীহেন্লো চনম মোসোরী-নচিংবা চীঙ্গাক, তামস ওইবশিংগী অপাম্বনি।

পাউঙাক—হকচাং, পূরুীং, পুকচেল, পুন্সি চীঙ্গাকী মতুং ইল্লি। চীঙ্গাকী মতুংইন্না লাই, মী লাই, মী হিংচাবা, মী ওইবনি।

অমাংবা য়েখৎপা অমসুং ফনবা পাম্বে

—বর্না: মেকফেদন

মীওইবগী চাবা তুম্নবগী ওর্গানগী মখা থংবা শরুক অসি মথৌ ব্রাৎনা তৌরে হায়বা অসি ভয়াম্বা মীদগী তায় অদুবু মথৌ তৌবা ব্রাৎপা অসিনা কয়া য়াম্না শোকপগে হায়বা অসি খরতনা খঙই। মীওইবগী টিশুশিং অসি ঈনা য়োকখৎলি, অমসুং ঈনা টিশুশিংদা ফাওদুনা চৎপা মতমদা ঈদা য়াওরকপা চিঙ্গাকশিং অদু চুপশিনহৌই। থিরিনশিংনা মথৌ ব্রাৎনা পাঙথোরকপা মতমদা মপান্দা পুথোকখিগদবা ফত্তবশিং অদু পুথোকখিদে। ফত্তবা পোৎশকশিং অদু ঈ চেনবদা য়াওখিদুনা হকচাংগী মফম অতৈদা শন্দোকখি। অদুদগী হকচাং ফবগী মহুৎতা লায়না পোকলকই।

আইন অমা ওইনা মী অমনা খোঙহাম্বা য়েখৎপদগী নারবদি মহাকপু ঙাকপিনবগী মরম শুকলৈ লৈত্রে। মরমদি মহাক্না হকশেনগী নিয়ম ঙাকনা চত্তবা অমসুং চাবগী নিয়ম নাইদবদগী থোকহনবনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা হকচাং ফনবগী নিয়ম পীরকলিবা অদু ইন্দবগী ফংফম থোকপা ওইনা অনাবশিংবু দণ্ডিগী মশক ওইনা ফংহল্লি।

মতিক চাদবা চিঙ্গাক চাবা, শাজেন ব্রাৎপনা থিবোং থিরিনশিং অসি তনহলি। অসিদগী হকচাং অসি অসি লেঙবা খোৎপা পামলক্কে; হায়বদি হকচাংগী তোংশিং অসি ইতন তনলকই। মতিক চানা চাদবা,

শাজেন ৱাৎপা অনি অসি অমগা অমগা য়েৎশিন্নৈ, মমৈদদি মহৌশা লাইরেন্বীনা হকচাং মমুংদা লৈরিবা অমোৎপশিং অদু লৌথোক্লবা হোৎনরকই, অসুমনা হোৎনরকপা অসিবু অনাবা কৌই। তশেংনমক হায়রবদি মসি য়ুম অমা ফজনা শেংদোকপনি।

অমাংবা য়ৈথৎপা হায়বা লায়না অসিনা তোঙান তোঙানবা মওংদা নাহনলি। মীওই খরদনা মরক মরক্তা নাই, খরদনা কুম পুবা লায়নাগী মওংদা ওইনা নাই। অনিশুবা মখলগী লায়না অসিদি মহৌশা লাইরেন্বীনা নহাক্কী নশা মমুং ফত্রে হায়দুনা মরক মরক্তা নাহনলকপা অদুদা পুক্লিং চঙহৌদবা অমসুং থওইহৌদবনা নারকপনি।—

অসিগুম্বা চাং নাইরক্লবগী খুদমশিংসি নীংথিজনা খঙনরবদি অসি অমুক হায়রক্লবগী কায়ত্রে। অসিগুম্বা খুদমশিং অসিগী মমুংদা হকচাং মুংঙাইতবা, স্বর নমথিবা, লৈ থাগৎপা (শলৈবান কাবা) কুচু তাইবনচিংবা অসিনি।

লায়না পূম্নমক্কী মরু ওইরিবা মাংবা য়ৈথৎপা হায়বা অসিনা পুন্সিবু থাঙবা ঙমহনদবা ওইহল্লি অমসুং মহাক য়াওরুবনা মহাক্কা তিন্নরুবা মীশিংদা মুংঙাইতবা অমসু ফাওহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা অনাবা মীশক অদু মরক মরক্তা নীংদোন চোংবা, কোক চিকপা, শিংলি শোনবদগী থোকপা লায়না কয়ামরুম থোকহল্লি। মরম মুম্না খঙলবদি, ঐহাক্না অসি হায়বদি চিংনদে অদুদি মুপীশিংগী মরক্তা তরাগী মমুংদা মাপনদি শিংলি শোনবদগী নাবনি, অদুগা মাংবা য়ৈথৎপা হায়বা লায়না অসিনা অনাবা অদু অসিগুম্বা ফিভমদা পুরকই :—অহানবা হৌগৎলকপদা থওইদদুনা নত্রগা হিদাক চাশিন্দুনা ঙাইহাক্কী ওইনা ফহনথিবনা মমৈদদি হোইশাংশিৎনা কুম পুদুনা অনাবা ওইহল্লি।

অকনবা অনাবা অয়াম্বদা মাংবা য়ৈথৎপা হায়বা অনাবা অসি য়াওই। মরম অসিনা অনাবা য়েংবা মাইবা পূম্নমক্না অমাংবা অসি শৌথোকতুনা হকচাং মমুংদা পৈশিন্দুনা লৈরিবা হুশিং অদু লৌথোক্লবা হোৎনৈ।

হিদাক শাবা কাওবুনা অমাংবা য়ৈথংগী কায়না অফি য়েরে হায়বা খণ্ডনা কৈথেলদা মখল মথা অয়াম্বা মাংথোরবা, মাঙনবগী মশক ওইরবা হিদাক পুশিল্লকই। মীওই কয়ামুক্তি অসিগুম্বা হিদাকশিং অসি য়োনবদগী ইনাক থুনশিনবনি। চাবা ঢুম্নবগী ওর্গান্দা হিদাক পীশিনবা অসিনা ওর্গানশিংদা য়াম্না কনবা থবক পায়খৎলকই, পায়খৎলকইবা থবক অদুনা ওর্গানশিংদা মাঙনবা ওইরকই। অসিগুম্বা মাংথোক্লবা হিদাক অসিনা মাংবা য়ৈথংনবগী মরম ওইহনলি। মইথংদদি অনাবা মী অদু অহৎপা লৈতনা মাংবা য়াদবদগী নাই। এখোয়না পামলিবদি হিদাক য়াওদনা মহৌশাগী ওইবা লম্বীদা মাংথোকহনবা অসিবুনি।

অদুম ওইনমক মহৌশানা হিদাক শীতিংদুনা মাংথোকপদা হৈনখ্রবা মীশক অদুদি মহৌশাগী ওইবা উপাই শীতিঙ্গনবসু ঙমক্তা অপাম্বা ফলদি তাবা ঙমলোই।

অমাংবা য়ৈথংপা অসি খিং খিং লাউবা (এক্টীভ ওইবা) রাৎপদগী থোকহনবনি হায়না হায়খ্রে। অদুম ওইরবসু অনাবা মী অদুগী ফনবা পান্থেম্সু' ডঞেংনা তাবই। হকনবা ওর্গান অদু মহৌশাগী পান্থেনা মথৌ তৌহনগদৌবনি। ওর্গানশিংবু মথৌ তৌহনবদা মখল খুদিংমক্কী শাক্তেন কাননৈ। অদুমনদি ওইরগা হকচাংগী তোংশিংদদা লেঙহনবা নত্তুনা মথৌ নীংথিনা তৌদবা ওর্গানশিংবুসু মথৌ তৌনবা মওংগী শাক্তেন তৌগদবনি। লাইবক ফবদগী থুৎসু থুৎলাই অমত্তা য়াওদবা অসিগুম্বা মখলগী শাক্তেন অসি লায়না ফংবা ঙমই: অশোনবা ওর্গানশিংবু চিপ্পাকনা, সুংশিৎ অশেংবনা অমসুং চাং নাইনা ঈরুজবনা, চাং নাইনা থবক তৌহনবা ঙমদ্রবদি খোঙনা চৎপনা হকচাংগী ওর্গানশিংনা চাং নাইহনবগে হায়বা অফিগী মরম কয়ামরুম য়েরি। থৌদোক কয়ামুক্তা খোঙনা চৎপা অসিনা হকচাংগী ওর্গানশিংগী চাং নাইনা ফগৎথিবগে হায়বা এহাক্না নীংশিংই। থৌদোক কয়ামুক্তা সুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা শাংনা খোঙনা চৎপগী হেক মতুংদা থিবোং থিরিনগী কেউ খোৎপা চাং নাইথিবা এহাক্না থেংনৈ।

হকচাংবু মাঙদা তুংদা কোনথোক কোনশিন তৌবা অসিনা থিবোং থিরিনবু চঙ্‌ লাইনা থবক তৌহনবগী মহোশাগী ওইবা শাক্লেন্নি। থৌরি চোংবসু অকক্বা মথনগী শাক্লেন্নি। কনাগুম্বা মীওই অমনা মাংবা থেমগে হায়না খনবা মতমদা থৌরি চোংবা য়াই। তৌবদদি খরাইদগী হেন্না কব মতমদি হেক য়াহৌবগা হকচাংদা ফি য়াম্না শেৎচিনখ্রিইঙৈগী মতমদনি।

মী অমনা চহুমদগী চানিপাল যাওবা চোংগদবনি। অহানবদা মীওই অমনা অককনবা মশীং অহ্র য়ৌনা চোংবা ওমনবা মরক্তা লেপথোকপা য়াই। অমুক্তা শাক্লেন খরা তৌরগা অতৈ মতমদা অসুম পোত্থাদুনা লৈখোক্লনি হায়রবগী মরম লৈতে।

অয়াম্বা থৌদোক্তা অমাংবা য়ৈথংপসি ঈশিং মতিক চানা থক্কবদগী থোকপনি। রাকম অসিমকসি, অয়াম্বা মতমদা, হকচাং শাক্লেন রাংপ-দগীনি, মরমদি মতম অয়াম্বদা মশাশোনবা মীনা ঈশিং য়াম্না থক্কনদে। কন্না হকচাং শাক্লেন তৌবা, মপাম্দা শান্ন খোংনবা অসিনা ঈশিং থৌরাং-হল্লি। হায়রিবা মতম অসিদা নীংতম্না ঈশিং থকপা য়াই। ঈশিং য়াম্না থকপা নত্রগা মহি হোম্বা উটহ য়াম্না চাবনা হকচাংদা মহিগী চাং অসি চপচানা থমই। অসিনা ঐ:খায়গী থিবোং খিরিনশিং অসি চপচাবা ফিবমদা থমই। অদুনা তুমলমদাইদা, অয়ুক য়াহৌবদা, ঈশিং গিলাস ১ ২ থকপা তমউ। চাকলেন অনিগী মরক্তসু ওমলিবা মথৎ ঈশিং থকউ। অদুগা চাক চারিঙৈ, চাক হেক তোকপগা নত্রগা চাক হেক চাগদৌবগী মমাঙদা ঈশিং থকনু।

নহাক্না মতিক চানা কনলবদি অমসুং মতিক চানা মপাম্দা চৎথোক্লবগী মতম ফংলবদি, খুৎ হায়দুনা শাংনা চেনবসু কান্নগনি। নত্রগা থোঙকাপ শাংনা চোং চোংদুনা হুইনা চেনবগী মতৌগুম্বা চেনবসু কান্নে। হকচাং ফরিবা মীশক অমনা ঈশিং গিলাস ২।৩ থকপা কাউরোইদৌবনি। অতোপ্পা মওং য়েংবা ওইনা, মফম লেঙদনা চেনবা অসিসু কান্নগনি। মসি নহাক্না তুক্কম কাদা পাঙথোকপা য়াই। নহাক্না কাউরোইদৌবদি, হকচাং

শাজেন তৌবা মতমদা থোঙনাও নীংথিনা হাংদোকদবনি। অসিনা সুংশা খর হোনখদা অপেংবা সুংশিং নোংথিনা চঙহনবা ঙমই। নিংথমবা কালেন থা অনিমক্তা অহুম্না তৌগদৌবনি।

[কোরটেসিঃ মেডিকেল টলক ফোর দি হোম]

ইংখোল কোইবা অমসুং হকশেল

অহানবা পরাং

"ইংখোলদা করি থাগদগে ?

"ইংখোলদা করি থাগদগে ?" অনৌবা বাদি নত্রে। খরনা ইমুংগী ইনশাং লৈদনব থাবা; কাওবু অমনা য়োম্লনবা থাবা; কাওবু অমনা হকচাং শাগেল অমসুং পূক্লিং সুংঙাইনবা থাবা অসিনি ইংখোল কোইবগী তোঙান তোঙানবা পান্দম। পান্দম অসিগীদমক্তদি ইংখোলদা করি থাগদগে হায়বা অরেপ্পা বাহং/পাউখুম লৈতে, মতম মতমগী অমসুং মী অতুগী অনীংবদা লৈরে। মসিনা কায়খরকপনা হকচাংগা মরী লৈনবা বেলেন্স ডাইটকী লুরবা রাকম অমা তপ্পা তপ্পা শোকথরকপদা নত্তনা ইমুং অতুগী হকচাং অমসুং হকশেলগা মরী লৈননা ইংখোল কোইবদা করিদা হাম্না থবাই য়াওশিনগদগে হায়বা খওবা য়াবা রাকম অমা ওসি ফাওবা নাম্থোক্কুনা লৈরি।

মসি কোক্লবা উপাই হায়ববু মশক খঙনা ইংখোল কোইবনা ওইগনি হায়না থাজবদগী ওসিগীদমক্তা অহানবা ওইনা মণিপুরদা য়াম্না তোম্না থম্লবদগী মীমাও থোকপা ঙমজঞবা "চনম", বু হৌরকক্ষম, শাগৈ নাতৈগা

দরকার লৈরবদি, নিংথমথাগী থাগদৌরিবা ইংখোলগী মনা মশিংগী মরক্তা "চনম" হৈদোম অমত্তং য়াওহন্নবা হোৎনবহন্থু য়ানবা থাবগী মতাং অমস্থু হাপচরি।

"চনম"

ইংলিশ :— গারলিক হিন্দি :— লহসন

বোটানী :— Allium Sativa ফেমিলি :— Amaryllidaceae

হৌরকফম অমস্থুং ৱারী :- বৈজ্ঞানিকশিংগী মত্তা মসি ময়াইথংবা এশিয়াদগী অহানবা হৌরকপনি, মথংদা ভূমধ্যসাগরগী অকোইবদগী শনদোকখিবনি। পাম্বী অসিদা য়াওরিবা হিদাকী মগুণ অসি ইংশোক ১৫৬২ দা উইলিয়ম কৌবা লাইয়েংবা মুপা অমনা খঙখিবনি। মহাক্না মসিবু চাম শংবগী হিদাক (gross kind of medicine) ওইনা পল্লম্মী। ইজিপ্তদি মসি লাইরেম্বী ওইনা পূজা তৌনৈ। গ্রীকশিংনা লাইরেম্বীগী চীঞ্জাক ওইনা শীংথানৈ। হেট যিল্ড কৌবা মুপা অমনা মসিবু ঈশ্বরগী শক্তি লৈবা পাম্বী অমা ওইনা হায়রম্মী।

মুংঙাইবা ৱারী অমনা, পৃথিৱীগী অহানবা কাঞ্জাওদা অশোক অপন লায়য়েংনবদা চনম মরূ টন কয়া কয়া শীজিন্নখি। শক ১৭২২ গী মারশেলজগী প্লেগ লাইচত্তা চুরানবা ১ দ্রিৎক্রা চনম শীজিংদুনা মশাদা অনাবা চঙহন্দনা মখোয়গী চুরানবগী থবক পাঙথোকপা ঙমখি হায়না ৱায়েলশঙদা হায়খিবগী ৱারী লৈ। ভন্নামাপললগুবা শঙাব্দিদা কন্দনগী অমোৎপা মকম কয়াদা লোক লাইহৌগী লাইচৎ অমদা ফ্রান্সকী পাডরীশিংনা মশাদা অনাবা লৌনদনা অনাবশিংগী সেবা তৌবা ঙমখি।

মৈতৈ লৈবাক্তস্থু থাইনদগী হৌনা কংকৈ চৎপদা লাই-ভীল চঙদনবা চনম মরূ অমা, য়াইঙং, শিং, মৈতাল, চেঙনচিংবা য়োমদুনা পুবা চৎনরম্বগী ৱারী হৌজিক ফাওবা মুত্রি।

ৱারী অসিনা তাকপদি থোইদোকপা লাইবা ভীনবা ঙাক্তগী বা নৎলমত্রে; চনমগী মশাদা বৈজ্ঞানিক ওইবা অচুম্বা খরা লোতুনা লৈরমগনি হায়রবসিনি

হিদাক অমসুং চিঞ্জাক্কী মচি :- হৌজিক কাওবদা থিজ্জারা চনমগী মশাদা লোপ্তুনা লৈরিবা অচুম্বা থরদি অসি ফাওবা পুথোক্লে।

চিঞ্জাক্কী মচা :- চনম গ্রাম ১০০ দা মথাগী অসি য়াওরি।

ঈশিং	— ৬২ ৮	গ্রাম	য়োৎ	— ১'৩০	মিলিগ্রাম
চনাং	— ২৯০০	,,	শুমু	— ৩০'০০	,,
প্রোটিন	— ৬ ৩০	,	ভিটামিন, সি	— ১৩'০০	,,
চর্বি	— ০ ১০	,,	নিকোটিনিক এসিড	— ০ ৪০	,,
ফোসফোরস	— ০'৩১	,,	রিবোফ্লেবিন	— ০'৬২	,,
কেলোরী	— ১৪২	,,	থায়ামিন	— ১৮৭'০০	,,
			কোরিনচিংবা	— খরা খরা	

হীদাক্কী শরুক :—

একটিভ প্রিন্সিপল — এলিসেটিন I
এলিসেটিন II

মহিক হাৎপা ওম্বা শরুক— এক্রোলীন

মনম য়াওদবা, ত্রিস্তালিন

ওডরলেস প্রিন্সিপল — এলীন

এলীসিন

হৌজিক্কী মতমদা মরুওইনা, কোলাইটিস অমসুং গেসট্রিক্কী হায়রবদি পুক্কী অনাবা থরদা শীজিন্নবা এলিসেটিন টেংলেট অমসুং গার্লিন টেব্-লেটনচিংবা হীদাক ওইনা থোক্লে।

কান্নবা— হকচাংদা মসিল শুনা কান্নবা অমসুং তোয়না শীজিন্নবা য়াবা গীদমক অতৈ অতোপ্পা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়নাম্নশীংনা চনবদা লাক্লা তৌবা ওমলোই। থায়নদগী হৌনা শীজিন্নরক্লবা কান্নবশিংগী মসুংদা মথায়গী-সিনা অথোইবনি।

(ক) হকচাংদগী হুগী শরুক মপান্দা তাম্থোকপা।

(খ) ব্লড প্রেসরগা মরী লৈনবা অনাবশিং।

(গ) খোঙ্জেন কহনবা।

(ঘ) অশোক অপন। (ঙ) লাইহৌ। (চ) হুপিং কপ।

(ছ) অঙাংগী থবাক্কী অনাবদা নঙ্গন অমসুং থবাক্তা তৈবা।

অসিদসু নত্তনা লু তাং চিকপা শিংলি চিকপা, হারা, টি. বি, লাই-থোকপা, থোপকী লাইনা, না-পংশনবা. ঈশিং য়াকম শোনবদগী ঈশিং থিঙ্গৎখিবা, পূক্কী অনাবশিংদা শীজিন্নৈসু হায়রি।

রুসকী ডাক্তর অমনা যক্ষারগী অয়োইবা মতাং ফাওবদা চনম মহিত্তনা কহনবা ঙমখিবগী য়ারী লৈ

হৌজিক্কী মতমদা চনম শীজিন্নবগী ইচম চম্বা মওং খরসু মখাদা পীরি। †

† হকচাং কনখৎহনবদা:—চনম মরূ গ্রাম ১২০, শঙ্গোম গ্রাম ১৫০০ (সের ১½, চাওরাক্লা) দা কাহন্দনা পেৎ-পেৎ লাউনা মপং ওইরকপা ফাওবা লোল্লগা সুমিৎ খুদিংগী গ্রাম ২০ (কুন) অয়ুক্তা চারবদি হকচাং কনখৎহন্নবা টৌনিক্লি।

† কালেন মৈশা খাঙবা: নোংমগী চরাদা চনম খরা শোয়দনা য়াওহল্লবদি মুংশা খাঙবা ঙম্মী সনস্ত্রোক তৌদে।

† তুম্বা য়াদবা:— চনম মহি ড্রোপ ১০ তুম্মমদাইদা থক্লবদি তুম্বা য়াদবগী অনাবা ফে।

★ মুৎশং: -চনম মনাও অমা খোক্লগা গ্লীসরিন মতুম নমশনবগুম্না অচাথাওদা লূপ্পগা অহিং অমা অমাংথোঙদা থম্লবদি, ঈ তাবা, চাথৎপা, চেথায়বা ফে। কুইনা শীজিন্নরবদি পুংফ ফহনবা ঙমখিবগী রেকোর্ড পীরি।

থাবগী হিঙ্গোল কোইবগী মতাং:—ফু: ২৫০০ দগী ফু: ৩০০০ য়াংবা ফাওবদা খ্বাইদগী হেন্না পকনবা, লৈঙোই লমদগী লৈতান ওইরপ-পনা হেন্না পক্লবা; অইং অশাগী মরমদসু য়াম্না কা হেনবা নত্রবদি হেক্ত য়াবা মরম্না চনম থাবগীদমকুদি মণিপুরগী লৈহাও অমসুং লৈকম খ্বাইদগী পক্লরবনি।

লাঃবনগী থাবৈদগী মেয়াগী থা-থাই ফাওবা চনম থাবগী খ্বাইদগী

ফবা মতম্রি। চনম মরূ অচৌবা অমদা মনাও ১০ দগী ৪০ ফাওবা পাম্লি। কিলো মথায় অমগী চনম মনাও, ফৈদোম মিটর ৬'৪ শাংবা মিটর ১'২ পাকপা (হাম্নগী ফুট ২২" × ফু:৪") অমদা থাবা ওক্নি আলু থাবগুম্না সেন্টিমিটর ১৫ (হাম্নগী ই: ৬" থাপ্পা পরেং পরেংদা সে: মি: ৭'৫ (ই: ৩") লাপ্পা মনাওশিং অদু লিংগদবনি। লিংবা হেক লোইবগা মশিং চাইগদবনি। ফৈদোম অমনা কিলো ১০ দগী ১৫ ফাওবা পোথোক পীবা ঙম্মী।

হার অমসুং তীল-কাঙ : ইউরিয়া কি: ই ; সুপরফাসফেট কি: ১½ অমসুং পোটাস কি: ১ য়াম্নগা পেম্ব হার ময়ানগী ½ শরুক লে রগা ফৈদোম অমা চাইগদবনি। হায়বদি মথক্কী অপুনবা ময়ান অসি ফৈদোম মরিগীনি। হার চাইরবা মতুংদা ২/৩ লক তৌখায়দুনা লৈবাক্কা ওইশন্নহনগদবনি। মতুংদা কাংখুল শেন্নগা থাগদবনি। হৌরবা মতুং থা অমা লৈরগা ইউরিয়া কি. ½ গী ½ লোরগ ফৈদোম অমমমদা নুমিদাংয়াইরমনা চাইগনি। হেক চাইবগা মশিং নীংথিনা চাইগনি।

"থি্রপস ত্রেগাশিল" কৌবা মগা পায়া তীল মচা অাং অমনা মনা চাথোক-কল্লি। তীল অসি হাংনবা ০'০৬% নিকোটিন সলফেট মহি কাপকনি। চানবা মনামশিংদা D. D T; কাপ্পা করিগুম্বদসু শোয়দুনা তৌরোইদবনি। নিকোটিন সলফেট ফংবা খুদোং চান্নগা হিদাকমনা কি: ০'৪৫ (পা: ১) মশিং লিটর ৪'৫ দা পুংখাই অমা লোনগনি। অশাবা মহিত্থদা কি-গু সাবন গ্রাম ১০০ পানা করুগা ভুমহনগনি। কাপ্পমদাইদা মশিং শরুক ৮ (নিপাল) য়াম্লগা কাপকদবনি। মসিনা অতৈ মনামশিং, হঙ্গাম, কোবীনচিংবা মনা চাবীশিংদা কাপ্পদা তীল শিগনি। মনা অদু চাবদা হকচাং শোক্লোই।

Reference :–(i) Hand Book of Agriculture—1967
(ii) Vegetables, by—B. Chowdhury
(iii) Feel like a million—by
Catherine Elwood
(iv) Garlic in the Medical World.
(Popular Science & Technology--1966
by—V. S. Agarwala

লোক থুলাই (Influenza)গী লায়না
অমসুং মহৌশাগী লায়েং

প্রো: ক্ষেত্রিময়ুম কালা সিংহ এম, এ. বি, এড

লোক থুলাই হায়বা লায়না অসিগী মরু ওইবা লক্ষণশিংদি নিংথম চনবা, লাইহৌ তৌবা, কোকচিকপা অমদি ল্-তোংদা চীকপা. হাকথি তোয়বা থনবা, লোক খুবা অমদি লোক থুংবা, খোঁনা-ওনাবা, হকচাং চোকথবা, শোম্বা করিগুম্বদা হুমাং শেংবা অসিনচিংবা অসিনি।

অনাবা মথল অসি হৱা পানীগী লায়না ওইনা তৌই, মরু ওইনা নিংথমথা অমদি ক্যালেনথা লোয়বা মতম অসিদা থরা হেল্লা লায়না অসি থোকল্লি। হকচাংদা অইংবা পোকপা নত্রগা নিংথম্বা থরা হেল্লা মতম শাংনা থেংনরক্লবা মতমদা লায়না অসি পোকপা থেংনৈ। লায়না মথল অসি ভাইরস (virus) হায়না কৌবা হ্ চেনবা মুংশিগুা লোয়নথা প্যাস মথল অমনা পোকহনবনি।

পৃথিবীগী অহানবা লাঙ্গাওগী মতুংদা লায়না মথল অসিনা নাক্লুনা শিখিবা মীশীং অসি লাঙ্গাংদা শিখিবা মীগী মশীংদগী শরক মরি হেনখিংবগী রেকোর্ড এথোয়না থেংনৈ। ভারতবর্ষদা লায়না অসিনা মী ৫০,০০,০০০ শিখে হায়না সরকারগী ওইনা রিপোর্ট পীখি। কাংলুপ থুদিংগী মীওইশিংদা লায়না অসিনা শক্লোকখি থৌইগুম্বসুং শিখিবা মীশিং অদুগী তংথায় অমা থরা হেনবদি চহি ৪০গী মথা ভাবা মীওইশিংনি। "Men who seemed in the prime of life would come down with chils and fever and be dead in a few hours, probably because of pneumonia, meningitis, or encephalitis that seemed in accompany that most severe of all influenza epidemics",

মসিদগী ঐখোয়না মখা তানা খঙবা ঙম্বদি অঙাংদনা অহন্দগী হেন্না শিগল্লি হায়বা অসিনি। অদুগা থবোম্বী শোকপা য়াবা নিউমোনিয়া অমসুং ব্রেন শুবা শিংলিনচিংবদা শোক্লুনা নাবা মেনিঞ্জাইটিস অসিনচিংবা লায়না কয়াগা থেংনরক্লবদি অনাবগী ফিবম য়াম্না খুদোংথীনিঙাই ওইরকই। করিগুম্বদা লোক খুলাইগী লায়না অসি য়াম্না শাথিবা কুমচৎকী লায়না অমা ওই হায়বসিসু ঐখোয়না মথক্কী পনথিবা রাফম অসিদগী খঙবা ঙমই। অদুবু এখোয় অয়াম্বনা পাকতক্লনা নাচুনা শিখিবা মওং অদু খঙনদে অমসুং খন্নদে মওগী মহুত্তা য়াম্না চম্বা লায়না মখল অমা ওইনা লৌনরি। মহৌশা কোৎনী লাইরেম্বীগী খোঙচৎপু কনানা শেংনা মশক খঙবা ঙমগদগে ? করম্বা মতমদা করি খোঙচৎ উৎলকদগে হায়বসি তশেং তশেংনা খঙবা কনানসু ঙম্নদে। Your Guide to Health by Anderson M. D. Page 289.

করম্না লায়না অসি ঙাকথোক্কদগে ?

চরা হেন্দোকপা নত্রগা তানা চাবা :—অনাবা মখল অসিদা থরাইদগী ফবা লায়য়েংদি ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা য়াম্না তোয়না চিকেৎ চিকেৎ থক্লুনা চরা হেন্দোকপা অসিনি। ঈশিং থক্লুনা লেনথোকপা ঙমদবা কাঙবুগীনা চৌখোন নত্রগা মনামশীং ফুৎপগী মহী থক্লুনা লেনবা য়াই। চাক চাদবা ঙমদ ঙমদবা কাঙবুগীনা থরাইদগী তাবা চাংদা চাক পেৎলপ থোংলগা ইনশাং থরগা চাবা তাই। থরাইদগী ফবদি চাক ইনশাং থাদোকপা অসিনি—মসিনা অনাবা অদু চুম্না ফহনবা ঙমই অমসুং নিউমোনিয়া অমদি মেনিঞ্জাইটিসনচিংবা অতৈ লাইথেৎ য়াওহন্দনা ফহনবা ঙমই অমসুং থোইনা খুদোংথিবা অরুবা ফিভমদা পুরক্লোই।

এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকপা :—মী অয়াম্বনা খঙনদ্রবা অমদি হিদাকনা অনাবা ফহনগনি খল্লিবা ডাক্তর কাঙবু কাওবা থৌওই-দ্রবা রাফমদি অমাংবা য়ৈথৎপগী রাকম অসিনি। ঐহাক ইশামক্তা

ডাক্তরনা থা ৫/৬ চুপ্পা হিদাক লাংথক কাপ্তুনা লায়রেংলবা ফবা ওয়্রোই খম্নরম্লবা অনাবা কয়া থেংনজরে। ডাক্তরনদি ইনজেক্সন কাপ্পা হিদাক পীরবা তোকপা লৈতে অদুবু অয়াবদি মাংথোকপগী রাফম অসিদি কয়িস্থ হংলমস্ত্রে। মসিনি ঐখোয়দা য়াম্না নীংবা কায়নিংঙাইগী মশক ওইরিবা। মহৈশানা প্রাকৃতিক চিকিটসাগী মখাদা লায়রেংলিবা ডাক্তর অয়াম্বনা হিদাক লা·থক্তগী অমাং অশোয়গী বিচারনা হেন্না তোই। হকচাং মমুংদা চন্নদ্রবা পোৎ লৈরবা মতমদা অয়াম্বা অনাবগী মরম ওই হায়না খল্লি। বিচার অসিগী মখাদা লায়রেংবগী থবক চৎথে অমসুং মমৈথংদা অনাবস্থ ফরকই। মরম অদুনা লোক থুলায়গী অনাবা অসিস্থ অতে মথলগী অনাবা লায়রেংবদা চঙবগুম মতম চানা অমসুং চাং চানা মাংথোক্তবদি এনেমা তোগদবনি অমসুং মাংথোকহনগদবনি।

এনেমা তৌবগী মওংদি নোংমগী অনিরক ফাওবা তৌবা য়াই। তৌবদদি ঈশিংগী চাং য়ামহন্দবা, য়াম্বদা লিটর অমদগীদি হেলহন্দবা। ঈশিং অদু লুম্বু লুম্বু শাহনগদবনি অদুদা চম্প্রা মহী খরা য়ানশিনবা য়াই। চম্প্রা ফংদ্রগা ঈশিং ইচমদমক্তা তৌবা য়াই। তপ্না তপ্না অমাংথোংদা ঈশিং কাপশিনবা নত্রগা চঙহনবগী থবক তোগনি। মিনিট ৪।৫ খাঙলবা মতুংদা তপ্না ২ মাংথোকপগী থবক তোগদবনি।

মুমিৎ খুদিংগী মাংবু য়াদ্রবা নত্রগা মপুং ফাদ্রবদি এনেমা তৌবা লেপলোইদবনি।

মতৌ অমুম্না মুমিৎ নিনি হুমনি চুপ্পা চম্ফুৎ মহী নত্রগা চৌবোন-নচিংবা য়াম্না থুনা তুমগদবা মহী ডাক্তা থক্তুনা লেম্থোক্লগা এনেমা খরা খরা তৌরবদি অনাবগী লক্ষন কয়ামরুম মথন্নতা মাঙজখি অমসুং অনাবদু থদোংথীবা থোক্তনা মথন্নতা ফজরকই অমসুং তুংদস্থ মশা শেংহোই।

ঈশিংগী লায়রেং:— মথক্তা মহী থক্তুনা মুমিৎ নিনি হুমনি লেন-থোকপা, এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকপগী রা পনখ্রে। হৌজিক

ঐ:গোয়না য়ায়া ফজন মতেং লৌবা য়াবা পাম্বৈ কয়াসু লৈরি মদুদি ঈশিংগী লায়য়েং পাম্বৈশিংনি।

অনাবা মথল অসিদা পংকন কন্দবা মওংদা ডিগ্রী ১০২° দগী খরা বনবা মওংদা ১০৪° ফাওবা কাখৎলি। অঙাংশিংগী ওইনদি য়ায়া কনবা মওংদা ডিগ্রী ১০৬° ফাওবা হকচাংগী মৈশা লৈবা য়াই। অসিগুম্বা মওং ঙ,সিদা অনাবগী মশা পূম্বা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫।১০ হীগা য়ৈবা য়ায়া কায়ে। নত্রগা অনাবগী য়াংলেন থুংনা ফি অচোৎপা অমা (ঈশিং অশাবদা লুপ্পবসু য়াই নত্রগা অঙ্গংবদা লুপ্পবসু য়াই) থারগা পুক অমসুং খবাক্কী শরুকসু য়োমশিনবা অমসুং মতম অসিমক্তদা কম্বল অনি নত্রগা অহুম শুপ-শিনবা থোইদোক্না কায়রহল্লি। মতম অসিদা কোক্তা ফি টশিং অইংবদা লুপ্পগা লা:ইবক্তা থোম্বা থক্তা মৈশা হায়গৎহন্দে অডুগা লোয়ননা খোঙ ঈংখিদনবগী-দমক্তা ঈশিং খাউ অশাবা অমা খোংদা থম্বা য়াই। খোঙ ঈংখ্রবদি মসিদি তঙাইফদবনি। মতৌ অসুম্না মশা পূম্বা ফি য়েৎপা (wet sheet pack) অসি পূং অমরোম চথবা য়াই। মসিনা মৈশা অডু ডিগ্রী অমত্তা ওইরবসু হন্থহনবদা মতেং ওই।

অতোপ্পা ঈশিং লায়য়েং অমনা অনাবনা নিংথম চনবা ফহন্নবগীদমক্তা খোঙদা ঈশিং অশাবা মিনিট ১০। ১৫ তীংবা থোইদোক্না কায়ে। মতম অসিদা কোক্তি মরক মরক্তা ঈশিং অঙ্গংবনা কৃতুনা ঈংহনগদবনি অডুগা অনাবগী মশাদা কম্বল ২ নত্রগা ৩ ইনশিনগদবনি।

ঙক্তা ফি অচোৎপা অমা য়েৎলগা মথক্তা কম্ফোর্ট মচা অমা কংনা য়েৎপা খৌনাও নাবা ফহল্লি। খোঞ্জেল তাবা কোকহল্লি অমসুং লোক খুবা, কোক চিকপা, থক্তা ঈ হায়গৎপা ফহনবদা মতেং য়ায়া ওই।

খবাক্তা নিউমোনিয়ানচিংবা লাইথেং য়াওরক্ত্না নত্রগা চম্না লোক লৈবদগী খবাক্লচিংবা নায়রুবসু খবাক অমসুং নঙ্গল পায়না ফি অচোৎপা অমা য়েৎপা অডুগা মথক্তা শামতুগী ফি অকংবা অমনা অমুক য়োম্বা (chest pack) হায়নীংঙাই লৈতনা কায়ে। মিনিট ৪০ দগী পুং ১ নত্রগা মতুদগী হেনবা মতম য়েৎপা য়াই।

হুম্যাং ঙান্নখোকপা হকচাংদা মনিল য়ৈহম্নবা হোৎনবা অনাবা অমি কহনবদা য়াম্না মতেং ওইগনি।

মতৌ অসুম্না পাবৈ কয়ামরুম শীঞ্জিন্নদুনা হোৎনরক্লবা মতুংদা ঐখোয়না অনাবদা য়াম্না থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক পীজবা হৌবা য়ারে করম্বা মতম্নদা পীজগদগে হায়রবদি অরাম্বা ফাওরক্লবা মতমদা অমসুং মশাগী মৈশা হলক্লবা মতমদা পীজগদবনি। লোক কম্না লোয়নরবস্তু মপংগী ওইবা পোৎ পীজবা পাওদে। কম্না য়াম্না পীজগদগে হায়রবস্তু কোমলপ্না পীজ-গদবনি হায়না থুম্না তাই। চাক পেৎলপ থোংবা দরকারনি। মনামশিংগী ইনশাংদা থোংক্রম, তোরবোৎ, য়েন্দেম, শেবোৎ, দসকুস, অরাথবী, হঙাম মখোয় অসিনা থরা নম্না পাজগদবনি। চাবা হোরক্লবা মতুংদা সুমিৎ ৪।৫নি চুপ্পা অনাবনা পুক থম্না চাদবা ফৈ।

মতৌ অসুম্না ঐখোয়না ইচম চম্বা পাবৈশিংনা লম্লাই হোৎনজবা য়াবা শাজেল পুজেলন। ঐখোয়গী অনাবা কহম্নবা লাক্লদবনি। য়াবমখৈ হিদাক লাংথক মহু কনবা শীঞ্জিম্নদনবা লাক্লগদবনি। মদুনা তুংদা হকচাং শেংবা হেনগনি। এলোপেথিক ডাক্তরশিংগী মাইকৈদগী ঙসি ফাওবা বিজ্ঞানগী ওইবা হিদাক পুথোকপা ঙমদ্রি—(Encyclopaedia Medical Vol. p 2561) লাইহোগী ফাওদা হিদাক পুথোকপা ঙমদ্রিদৈদা করিগুম্বা অনাবা অসিদা হিদাক তোরবদি লায়রেং অদু অলোপেথিক ডাক্তরগী ওম্নতৈনবনি। Alfred Martinet M. D., Clinical Therapeutics, p 871—2).

ঈশিংগী লাইয়েং

(Water Cure—জল চিকিৎসা)

খাইঃ ঙ- এন. য়াইফুং সিংহ;
লেচর ফুরিত্ত
পি এম আ তাঃ মধু; ককচাং।

ঐখোয়গী হকচাং অমসুং ঈশিং

মহৌশা লায়রেংগী মতুংইন্না ঐখোয়গী হকচাং অসি মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈপাক অমসুং অতিয়া মঙা অসিনা ওইরিবনি। হায়রিবা মঙা (these five elements) অসিবু পঞ্চভুত হায়না কৌই। মীওইবনা হিংনবা হোৎনবদা চিঞ্চাক হায়বসি য়াম্না দরকার ওই। নুংশিৎকী মতেংনা পুক্না থবা থুমিং থরক্তি হিংবা ওমলবসু চিঞ্চাক চাত্তরদি কুইনা হিংদুনা লৈরো ওমদে অদুগা চিঞ্চাক অদু অমুক ঈশিংগী মতেং নতনদি কয়সু ওইবা য়াদে লৈদৌনী শরুকসু ঈশিংদা লোত্তুনা লৈ অদুবু অরুক য়াম্না কুপ্না লিকলিম্লবসু ঐখোয়না খঙ্গদবদি মীওইবগী পুন্সিদা ঈশিংগা হুৎনখায় য়াত্রবা মরী লৈনৈ হায়বসিনী। শম্না হায়রবদা মীওইবগী হকচাংদি ঈশিংগী শরুক প্লাকনি হায়রবা কাওবদা চিংনকম লৈতে। হকচাংদা ঈশিংগী চং থক্লিক কাওবা য়াৎপা য়াদে। ঈশিংগী শরুক য়াৎলগা, চাবা তুমবা, অয়াংবা লিরুপা অমদি য়াং কংথরিবনি। অদুগা হকচাংদা কক্কৌদি লৈরবদি মদু ঈশিংগী মতেংনা তুথোংলা, ঈশিং য়াকয়দা অমদি অমুক্তংপোয়না পুখোংরবা হোৎনরিবনি। শম্না হায়রবদা ঈশিং য়াওরবদি চিঞ্চাক অমত্তা লৌংথিনা চাবা ওমলোই অদুগা চিঞ্চাক থুরিংনবা ঈশিংগী শরুক য়াওরো ইরৈ লৈতে হায়বা য়াই। মীওইবগী হকচাংদা ঈশিংগী দরকার ওইবা অসি থায়নদগী ঐখোয়গী ভারতসু খঙনমক্লবনি। মরম অসিনা ভারতকী মায়কৈ শিংনা ঈশিংবু 'জীবন' হায়না কৌই। অমরোমদা হায়রগা ঈশী ঈতেক্কু শিংহনবা (মিৎশিং-নাশিংহনবা) অদুবু ঈশিং হায়রবসু থোইনা কায়রোই।

মরমদি হকচাংদা ঈশিংগী শরুক য়াংলবদি ঈ মুয়াং কংলকনি। তশেংনমক 'ঈ' অসি চাখিবা চিঙ্গাক্তগী ওইরকপা ঈশিংগী শকওন অমনি হায়বা য়াই। অসুম্না হকচাংদা ঈশিংগী শরুক য়াংলবদি ঈ ময়াং কংলকনি। তশেংনমক 'ঈ' অসি চাখিবা চিঙ্গাক্তগী ওইরকপা ঈশিংগী শকওন অমনি হায়বা য়াই। হকচাং কনা অমসুং পুন্সি তোলেপ্নবা হোৎনবদা ঈশিংগী দরকার ওইবগুম, হকচাং কৎলক্তুবা নারবা মতমদসু ঈশিং অসি শীজিন্নদুনা লায়য়েংবা য়াই।

ঈশিংনা লায়য়েংবগী মওং

ঈশিংনা লায়য়েংবগী মওংদি হকচাংগী লায়না অমসুং লায়ওংগী মতুং-ইন্না তোঙান তোঙানগনি। মরম কয়ামুক্তা শীজিন্নদুনা লায়য়েংবা য়াই, মাদুদি—(১) ঈশিং থক্তুনা লায়য়েংবা, (২) ঈরুজবগী নিয়ম্না লায়য়েংবা (৪) থিবোং থিন্নিনবু এনেমাগী পাম্বৈনা তেংথোক্তুনা লাইয়েংবা। হায়রিবা নিয়ম ওসিমক অনাবগী লাইওং মতুংইন্না ঈশিং চাং য়েংদুনা শীজন্নগনি। অহুমমক মরুওইবা ঙাক্তনি। অদুবু মরম খঙনা লাইওং খঙনা শীজন্ন-দ্রবদি অকবগী মহুম্না থরাই মাংবসু ওইবা য়াই। মরমদি ঈশিংদা হকচাংদগী কন্থৌদি অমদি মৈশা চিংথোরুবা অকনবা শক্তি লৈ। মসিগী থুদম হায়ববু চনিংসি, মিনিট ১৫দং ঈশিং তীংবদা, তীংলুরিবা ঈশিং অদু অতৈ ঈশিংগা ইংবা মান্নদ্রবনি। অদুবু লাইওং খঙদনা মিঃ ১৫ তীংগদবা মীওইদা পুং ১ তীংলবা অদুগা পুংখাই অমা তীংগদবা মীওইদা মিঃ ৫দং তীংলগা কান্নবা ইকং কংলোই। কনাগুম্বদদি মতম হেন্না তীংলুরগা পুন্সি মাঙবা য়াবা ফিবমসু লৈ। অসুম্না এনেমা নক্রগা ড্রস তৌবা কৈ হায়দুনসু থিবোং থিন্নিন, শোক্তুনা নাবা অমদি অহুমগুবা থাকী অনাবদা খঙফাঙনা অনেমা তৌরুরবদি শোয়দনীঙাই লৈতে। অসুম্না থকপগী চাংসু কৈ হায়দুনা থকপা য়াদে। হকচাং অমদি অনাবগী মতুংইন্না থকদবনি। শম্না হায়রবদা য়ামদবা চাংদা থকপদি য়াম্না লুবা অনাবা নক্রবদি কায়দে অদুবু ঈশিং থকপগী নিয়ম অমত্তুং মতমদি খঙদবা য়াদে।

মরমদি মতম চাত্রবদি ঈশিং থকপনস্থ চাবা ভুমহনদে, অনাবা
পোকহল্লী। মখাদা নৈনজরকনি।

ঈশিংগী লাইয়েং অমস্থং ঈশিং মুংশিং (climate) লম লমগী
ঈশিং মুংশি- (climate) কী মতুংইন্না শংগী লায়য়েংগী মরমদস্থ
খেন্নবা থরা লৈগনি। অদুগা ঋতু ঋতুগী মতুং ইনস্থ হায়রিবা লাইয়েং অসিগী
অওনবা মতাং লাকনি। নোংচুপলোমগী হায়বদি অইংবা লমগী লায়য়েং
লাইরিক্তা ঈশিংদা ভীংবনচিংবা অসি মতম থজিক্তা পী অদুগা অশাবা
লমদনা থরা থরা কূইনা পী। মুন্না খপ্তরুরবদি থোইদোক্না ওকনিঙাই
লৈতে। মাগী মাগী লমগী ঈশিং মুংশিংকা চাননবা পীবনি। অদুবু ঐখোয়
মণিপুরগীদি লাইরিক অসিদা অনাবগী লাইওং মতুংইন্না পীরিবা চাং অসিদগী
হেন্নবা কৈ। অদুগা নিংথমথা অমস্থং কালেন থাগী মতমদস্থ ঈশিংগী
লায়য়েংগী থরাইদগী লুবদি চাং, মওং, মুন্না খঙদনা শীজিন্নবা অসিনি।
মদুনা থুদোংথিবা কয়াস্থ থোকহল্লীবনি। মরম অসিনা ঈশিংগী লায়য়েং
চপ্থত্রিটৈ মমাঙদা হান্না থিজিন্দুনা খঙনবা হোৎনবা হায়বসি শোয়বা
য়াত্রবনি নত্রবদি ঈশিংগী লায়য়েংদা শেরান্ননা দোষ ভৌনরকনি।

অকবা ঈশিং

লায়য়েং অসিদা শীজিন্ননবা ঈশিংদি অদুকী মতিক অকবা ঈশি
ওইগদবনি। কত্তবা ঈশিং শীজিন্নরবদি অকবগী মহুত্তা মাঙনবগী মশক্তম
ওইগনি অদুগা হেন্না চেকশিনগদবা অমনা ঈরুজনবা ঈশিংদগী থরুবা ঈশিংনা
অমুক হেন্না অকবা ওইহনবা তাই। থরুবা ঈশিংগা এনেমা ভৌনবা
ঈশিংগা অনিসিদি য়ারিবমখৈ অকবা ঈশিংনা শীজিন্নগদবনি। অকবা
ঈশিংগী মরমদদি অমুক হেন্না হায়রুত্রবস্থ ময়ান্না হেন্না খঙনরবনি।

চান্না হেন্নবা অমস্থং ঈশিং

চান্না হেনবা ভারবদি, চান্না হেন্থিটৈ মস্থং অদু ঈশিং মতিক চানা
থবদবনি। য়ামত্রবদা নোংমদা ঈশিং সের ১দগী সের ২ই কাওবদি

[illegible]নি। ঈশিংবু [illegible]দি চারা হৈনবগী [illegible] ইকাং [illegible] । ভোীবদগি ঈশিং থকপা কৈ হায়রুনয় অমুক্তা সের ১/২ [illegible] অমাঙবা ওইগনি [illegible] খুদিংগী মতমগা পুং ২/২ [illegible] ঈশিং পর্রা অমমথ [illegible] পরা ভ থাই থকনথনি। [illegible] হকচাং মপুংগী [illegible] অপাঙ্গা [illegible] আঙেং ওইগনি। মতম অসিদা ঈশিং [illegible] চংনি । মথু [illegible] কীদিংগাই [illegible] । অদুগা চরা হেনবা মতমদা ঈশিং থকপনা হকচাং অত্রক্ [illegible] [illegible] । কনা কনাগুবা মীওইদদি থবক ভোীবগী শক্তি অদুম লৈহল্লী। [illegible] চরা হেনবা [illegible] অমতং [illegible] (থোঙবাথা মাত্র [illegible]) এনেমা ভোীবা কাউরোইদবনি। (এনেমাগী মতাংদা যেংথীয়ু) এনেমা ভৌত্রথদি নীংশিবা কাঙবা অদু য়োনা ফংবা ভয়োহ । ঈশিংগী মওংদি [illegible] অইংবা ইমা মাই । অদুবু ভয়রবদি অশাবনা কৈ । লোক লাইহৌগী অনাবদদি শোরদনমক্ ঈশিং অশাবা থকদবনি । অদুগা ডাই মিয়ামচিংবা থোঙহাবগী অনাবশিংদা ঈশিং অঙ্গ'বা শী ঊমবা পাওনে । [illegible] হেমা অয়াবা ওইহল্লী । মরম অশিনা হায়রিবা অনাবশিং অসিদদি অশাবা ঈশিংনা হেমা কায়ে। এ:নমাগ্র অনাবনা ভোগদবনি ।

কোলেরা লাইহৌনচিংবা অনাবদা ঈশিং পীথক্তবা নাল্লি । মথোয়দি [illegible]পংগী পোৎ অমগা য়াদে । অনাবা ফঙ্রিবা ফাওবা থৌরাংলকপা থুদিংগী ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা আচমন ভৌদুনা হায়বদি চামচ ৩। ৪ পীথক্তুনা থমগনি । চম্প্রা থুজিক্, খোইহি থজিক্ য়ানবা য়াই। লাইহৌগী অনাবদা অথঙবা মীগা তামত্রবদি হৈ-রা পীজ পীথক্ত ভোরোইদবনি । মদুগী মুহূর্তা ঈশিংতা থকপনা হেমা কায়ে। লাইহৌ য়াওদবা থম্মোই অমস্তুং শিংলিগী লায়না, ঈশিং য়াকম (Kidney) কত্তবা ফিরাক্ অমসুং পৈগী অনাবশিং মুংশংগী অনাবশিংদদি চারা হেন্নীডৌগী ঈশিং থকপদ', চম্প্রা, কোমলা, [illegible] [illegible] হৈবোগী [illegible] [illegible] থরা [illegible] [illegible] [illegible] ফংনা [illegible] । [illegible] [illegible] [illegible] ঈশিং [illegible] থকপা ভৌরোহি-

দবনি। ঈশিং থকপগী খৱাইদগী ফবা মতমদি, চাক মমাঙ পূং ১/২, চাক্ মতুং পুং ৪ লৈরগা থকপনি। অয়ুক মুংদাংৱাই, শাজেল নত্ত্ৰগা থবক শুরমদাই. নুমিদাং তুমলমদাই, হায়ৱিবা মতমশিং অসি ঈশিং থকপগী খৱাইদগী ফবা মতমনি। খোৱাংলবদি অহিংদসু ঈশিং থকপা কায়দে।

চাবা তুমহৌৱবা ঈশিং থকপা

মুংশিং কারবদি ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা আউন্স অনিরোম পূং খুদিংগী থক্কদবনি। মসিনা অশিনবা কাবা পুক্কা মুংশিং লৈবা, পুক্ থনগৎতুনা ইরুম লুমথবা ফহল্লী। অশিনবা কাবদা কদৌঙৈদসু ঈশিংদা অশিনবা হৈ য়ানশিল্লোইদবনি। পুক্ থনমন্না চারুবা, থাউ য়াম্না চাবা, থুম হেন্না চারগসু ঈশিং খোৱাংই। মতমদুদি ঈশিং থকচিনবসু ফত্তে, থক্কবসু ফত্তে। মরম অদুনা খোৱাংলকপা খুদিংগী ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা নত্ত্ৰগা অইংবা গ্লাস তথ্বাই থক্কদবনি। অসিগুম্বা মখলগী খোৱাংবা অসিদি তুলসী মনা শায়দুনা চারগা ঈশিং অশাবা খৱা থক্লবদি য়াম্না থুনা ফৈ (My experience)। ঈশিং থকপগী মতাংদা অতোপ্পা অমনা চরা হেল্লিবৈদা ঈশিং থকপদা সোডা বাইকার্ব চামচ তথ্বাইমুক্ য়ানবা কান্নে। মসি অমুক য়ানবদগী হেল্লোইদবনি। মহাত্মা গান্ধিদি চরা হেল্লিবৈদা ঈশিং শীজিন্নবদা সোডা বাইকার্ব শীজিন্নবগী ৱা থেংনৈ। অদুবু মুকয়ান য়ান্দ্রবসু করিসু কায়দে।

(ঈরুজবগী নিয়মশিং)
(Bathing System)

মহৌশাগী লাইয়েংদা ঈশিংগী লায়য়েং হায়রগা অয়াম্বনা খঙনৱিবা ঈরুজবগী নিয়মশিং অসিবুনি। ঈরুজবগী নিয়ম হায়বদি ঈশিং শীজিন্নবগী নিয়মশিং অসি চাউরাক্লা মথাগী অসুম্না থায়দোকপা য়াই।

১। সাধারণ স্নান (চম্না ঈরুজবা Simple bath)

২। ফি অচোৎপনা ঈরুজবা (Sponge bath)

৩। হিগা য়ৈবা (Fomentation)

৪। চনিং তীংবা (Hip bath)
৫। য়াং তীংবা (Spinal bath)
৬। খোঙ তীংবা (leg bath)

য়াদা তীল চঙবা (Dental Caries)

Dr. Bhagirath Singha
Dental Surgeon

করিনো ?—য়াগী অকনবা শরুকশিং পুমহনা তেক্লকপা, কায়রকপা অমসুং হোবনচিংবা তৌরকপনা লায়না অসিগী মরুওইবা লাইওংনি।

মরম—চীঙ্গাকী মনুংদা য়াওরিবা চনাংগী শরুক্কা তিনগা (Ptyaline) তোংশিন্নরগা চিনি ওইরকই। চিনি অসিগা, চীনগী মনুংদা মোংপদগী পোক্লকপা মতম পুন্নমক্কা লৈবা অনাবা পোকহনবা ঙম্বা মহীকশিং (Bacteria) গা অমুক তিন্নরগা লেকটিক এসিড (Lactic acid) কৌবা এসিড মখল অমা ওলহল্লি। এসিড অসিগী রসায়ন (Chemical action) দগী য়াগী অকনবা শরুক (Enamel অমসুং Dentine) পুন্নমক তুমশিল্লগা মহীকশিং অদুনা অমুক চাথোক্লুনা হুংতংপা, হোংনবনচিংবা তৌহল্লকই।

অদুগা অমুকসু য়াখোঙদা য়াথী অরিবা (Salivary calculus) য়াম্না থোমজিন্দুনা লৈরগা অনৌবা য়ারী চোংথংপা ঙমদদুনা অসুম অসুম চাখৎলকই, য়ারি য়াখোঙ নারকই, ঈ থোক্লকই, নোম্মকই, মমৈথংদা মথন্নতা কেনখি। অসিগুম্বা য়াথী অরিবা লৈবদগী মোংলবা য়াশিং অসিদা অমসুং য়ারক্কা মহীকশিংগী মুংঙাইবা লৈফম (plaques) ওই। মহীকশিং অসি অমুকসু নাঙ্ নাঙ্ লাওবা মহী জাৎ অমনা (Gelatine-like membrane) কুয়োম ওইনা য়োমশিন্দুনা তীলগী মহীক হাৎপা ঙম্বা শক্তি ফংদুদগী ঙাকথোকই অমসুং চাবদগী য়ারক্কচিংবদা পক্লুনা লৈহৌবা চনাং অমসুং মরুওইবা চিনি (carbonhydrates) গী শরুক্কা পুমথরগা মহীকশিংসিগী চীঙ্গাক ওই।

খুদম— অহানদা করিগুম্বা খুদম অমত্তা উবা ফংদে। খরা লৈরগা হায়বদি মহীকশিংগী থবক হৌরগা য়াদা পিশক পিক্লা মখুল (Cavity) হুৎলি। মখুল অসি য়াপঙ্গীনা মরুওইনা মথক্কী (Occlusal surface) অকুৎপা মফমশিং (Pits fissures) দা অমসুং অতৈ য়াশিংগীনা য়ারক্কা (Medial and distal surfaces) লৈগনি। নাকলদদি হায়বদি খজাই-রোমথংবা লৈগা তাইনবা চিনবানগত্তা তাইনবা নাকলদা (Buccal, lingual & Labial surfaces) য়া পূম্নমক্কী ওইনা লৈবা য়াই। মহীকশিংনা মপালথংবা অকনবা মরোল Enamel গী শরুক অসিনা হুৎপদি মতম চঙই। মরম অসিনা হুৎপা হৌরগা করিগুম্বা সুংঙাইতবা অমত্তা লৈতনা মতম কুইনা লৈবা য়াই। মথংগী মরোল (Dentine) গী শরুক য়োম্রবদি থোৎপা মরমনা থুনা অমসুং লাওনা হুৎপা ঙম্মী। মতম অসিদা অঙ্গংবা অমসুং অশাবা চাবা থকপদা সুংঙাইতবা, য়া কুম্নগুম তৌবনচিংবা অনাবগী খুদম খরা খরা তৌবা হৌরক্লে। মতম অসি ফাওবদা থৌশারুদনা মতম ফনা কুইনা লৈবা য়াই। মমৈথংদা মহীকশিংসিনা মসুং ইথং থংবা মতোং (Pulp) শোকশ্রবদি য়াসুংগী ঈ চথোক চৎশিন লৈতরুনা হায়বদি য়ারু শিররুনা (Devitalised) মচু মুশুক মুশিল্লকই। কনাগুম্বা মশা ফরিবা হায়বদি অনাবা ঙাকথোক্লবগী পাঙ্গল (Immunity) কল্লিবা মীদি Pulp শোক্লুনা চৌকপা-নাবা তৌরম্লবসু হীদাক খরা তৌবদগী নত্রগা মথন্নত্তা ফজখিদুনা অনাবগী করিগুম্বা খুদম অমত্তা লৈখিদবা য়াওই। অদু ওইরবসু Pulp শোক্লবদি য়াগী মচুদি মুদুনা অদুম্মক লৈরে। হায়খিত্রবা মহীকশিং অদুনা ঈ উতোং মসুংদা চঙখিদুনা হকচাংগী মফম অতৈদা শন্দোক্লুনা অতোপ অতোপ্পা লায়না কয়াসু পোকহনবা ঙম্মী।

লায়য়েং— করিগুম্বা য়াগী মসুংদা চিনবা অংহাবা মখুল অমত লৈবদা পম্মদনা য়াগী ডাক্তরদা চৎতুনা য়েংহনগদবনি। মখুল অদুনা Cariesগী অহানবা খুদম ওইরম্লবদি মদু মেনশিনগদবনি। অনিশুবা থাক হায়বদি Dentine য়োম্রুনা খরা লাওনা হুৎখ্রবদি মহীক্লা লৈরিবা মফম মখৈ লোইনা

থুংলাইনা লোথোক্লগা হীদাক হাপ্তুনা মেনশিনগদবনি। অদুগা pulp য়োনা শোকখ্রবদি অমসুং হীদাক অতৈ তৌদুনা য়েংবদা ফত্রবদি মতোং [pulp] পুম্নমক লোথোক্লগা হীদাক হাপতুনা মেনশিনগদবনি। মসি অরুবা অমসুং মতম কুইনা চঙবা লায়য়েংনি। মসিবু R. C. T. (Root Canal Treatment) কৌই। য়া চীক্লে হায়রগা মরম মুম্না য়েংদনা হেক্তা ফুক্তোকপা অশিংবা নত্তে। য়ারিবমখৈ ফুক্তোক্তনা পাম্বৈ অতৈনা অনাবা ফহনবনা চুম্মী। য়াগী লায়য়েং অয়াম্বদা X-ray না য়াম্না মত্তেং পাংই।

N, B. — য়াগী লায়য়েংশিং থোইদোক্লা মথক্তা হাপখ্রিবা Caries হায়বা লায়নাসিগী লাঈয়েং অসিদি থুংলাইনা অয়াম্বা তৌগদবা [Surgical treatment] ওইবনা হীদাক-লাংথকী মমিং হাপচদে।

চাওরাকপা মরম— "য়া পুম্বা নত্রগা য়াদা তীল চঙবা" লায়না অসি অতৈ অতৈ অনাবা কয়ামুক্তী লমজিংবনি হায়বস্থু য়াই। লায়না অসিনা জাৎ, ধর্ম্ম, নুপী-নুপা, অঙাং, শন্না হায়রবদা মী মখল পুম্নমক্তা শোকই। অদুম্নদি ওইরবদা লায়না অসিনা খরা চাওখৎপা য়াংপা জাতিগী মীশিংনা শোকপা হেল্লি। অদুগা অমুকস্থু অতৈ অনাবগা ওন্ন-তৈনবা ওইনা — লাইরবদগী ইনাক খুনবা মীশিংদনা হেন্না অনাবসিনা শোকই। মসিগী মরম অসি মুন্না নৈনরিবা য়াফমনি। অয়াম্বগী মোৎ ওইনা—চীঙ্গাক্লনি হায়নৈ। নুপাদগী নুপীদনা লায়না অসিগী মশীং হেল্লি। অথোরিটি খরগী মত্তা ১ : ৩ (নুপী ৩ থুদিংদা নুপা ১) লায়না অসিনা নাই। মীরোল্লিবৈ অমসুং খোম চিংলিবৈদনা খ্বাইদগী হেন্না নাগল্লি। মসি হকচাংদগী অকনবা শরূ. য়ানচিংবা শাগৎপদা চঙবা ক্যালসিয়ম (Calcium নচিংবা পোৎচাক খরা মমাদগী মচাগী হকচাং শাগৎনবগীদমক লোথোক-খিবননি। অঙাংশিংগী শিনগদবা য়াশিংস্থু (Deciduous teeth) তীল চঙগল্লি। লায়না অসি ভাকথোক্তে হায়রবদি য়ারিবমখৈ য়াখোঙদা য়াথী অরিবা নৈতনবা হোৎনবা অমসুং য়ানুং পুম্নমক (Oral cavity)

তরু তরু থম্নবা হোৎনবা অসিনা মরুনি। মরক মরক্তা য়াগী ডাক্তরদা য়েংহনবা কান্নে। "য়াথী লৌথোব্রগা য়া কনদে" হায়বা থায়নগী রাহৈ চৎনবী অসি চুমদবনি হায়বা প্রমাণ ত্তোরে। য়াদা য়াথী অরিবা পব্রগা করি করি ফত্তবা অনাবা পোকপা য়াবগে হায়বদু মথংগী প্রবন্ধদা নৈনজগনি।

খুচুম পেরে

সং:— অপামার্গ হি:— লটজীরা, বং:— অপাঙ্গ,

ই:— রফচেফট্রী (Rough chett tree)

লে:— এফিরেথিস এস্পিরা (Aphyrathis aspera)

মসি থোইদোক-হেন্দোক্লা মমিং চৎলবা হিদাক পাম্বী মখল অমনি। পাম্বী অসি নোংজু পাম্বাদা চীংগী লমদমদা মরু ওইনা হোই। খুচুমপেরে অসি মখল অনি থোক্লা খায়দোকই। মদুদি:—

(১) অঙাঙবা মখলগী খুচুমপেরে।

(২) অঙৌবা মখলগী খুচুমপেরে।

পাম্বীগী মওং মতৌ:—

পাম্বীগী মউ— চাউরাক্লা ফুট অহুমদগী মরী কাওবা রাংই।

মনা— ইঞ্চি ½ দগী ইঞ্চি ১½ পাকই; ইঞ্চি ২দগী ইঞ্চি ২½ শাংই। পাম্বী অসিগী মশা লোঙথোকফম খুদিংদা তাংবোং নাই। পাম্বীগী তাংকক খুদিংদা চাং মান্নবা মশা নক্রগা মনা অনি অনি লোঙথোকই। মউগী শাহৌ অমদি মশাগী মওংশিং অসি য়েংবদা "ত্রিশুল" মওং মান্নি। অদুগা মনাশিংদা অয়ুবা মতু পাল্লি। মতু অসি ইঞ্চি ৬ কাওবা শাংই। মরক্তি বাজরাগুম্না শাংতক ত্তোই অমত্তুং অমত্তুং পিশক পিশক পীকই। মচুনা ঙৌরোক ঙোই।

মগুণ— মসি মুংশং ঈ তাবদা থোইদোক হেন্দোক্লা কারবা হিদাক্নি। মসিদগী লৌবা অয়াকপগী শরুক অত্র লোক খৃবা অমদি ফিবাকী লায়নাদা শীজিন্নৈ। স্বরগী লায়না, জলোদর, য়া নাবা, না পঙবা অসিনচিংবদসু কান্নৈ। মসিনা—চাবোকপীগী খোম থোক্লবা থোকহল্লি। মসি লিন, বিচ্ছুনচিংবা মহু পানবা তীন কাঙনা চীকপদা হু মাঙহন্নবা মমল য়াম্লবা হিদাক্নি।

হিদাক শেম-শাবা :—

(১) খুচুমপেরে মনা তোলা ১
কালী মিরচ —মরু ১০

মথক্কী মচলশিং অসি তকথায়রগা ঈশিংগা লোয়নন। নোংমদা অবুক মুমিদাংব়াই মতম কায়দনা চযোল অমা চাবর্দি মুংশংগী লয়না মরু ফনা মাঙহনবা ঙমগনি। (ধন্বন্তরি)।

(২) মলম:—খুচুমপেরে মনাগী মহী —সের ১
তিহেলো মহী —পরা ১
মৈন মিল (Red arsenic) —তোলা ১
লাহী (লোহী) গী থাও —পরা ১
হয়ি খোইগী খোইরা — ছটাক ১

মথক্কী মচলশিং অসি তিন্নহুনা মলম শেম্লগা তৈরবদি মথল খুদিংগী মুংশং, লাইকোই, অপাং অনোম ফুগ্রি, গিনা চীকপনচিংবা ফহল্লি। (ধন্বন্তরি)।

(৩) খুচুমপেরে মরুগী মকুপ—তোলা ১
চম্প্রা মরু —তোলা ½

মথক্কী হিদাক মথল অনি অসি কুয়া তকথায়রগা খোইহিগা লোয়নন চারবদি হুইনা চীকপগী হু মাঙহনব ঙমী (ধন্বন্তরি)।

(৪) খুচুমপেরেগী *ক্ষার অসি অসি "হু" মাঙহন্নবা অফবা হিদাকনি।

*ক্ষার শেম্বগী নিয়ম :-

খুচুমপেরেংগী মরা, মশা, মনা, মপাল, মহৈ শরুক মশা অসি পুম্বা মৈ থাদুনা উৎ লৌ। হায়রিবা উং অসি ঈশিংনা মসিদগী শরুক নিপাল লৌরগা তোংখায়নরো। মসি মতম খর থমলবা মতুংদা পাত্র অদা মহীগী শরুক অদু তপ্না চিথরগা মৈদা লোল্লু। মহী অসি লোনবা মতমদা মৈ কন্না থাগৎলু মহী অসি অমুম লোনশিল্লকপদা ঈশিংগী শরুক অসি মাঙখ্রগা ঙৌরোক ঙৌবা মপাং ওইবা শরুক খর লেমহৌগনি, মদু খুচুমপেরেংগী ক্ষারনি।

(৫) খুচুমপেরে মহী - পন্না ১

থোইদিং থাও - পন্না ২

মথক্কী মচল অনি অসি তিন্নরগা মৈশক্তা শাহল্লু; অমুম্না মতম খর চঙনা মৈথক্তা শাহনবা মতমদা ঈশিংগী শরুক অদু মাঙখিদুনা থাওগী শরুক অদুতা লৈহৌগনি। হায়রিবা লৈহৌরিবা থাওগী শরুক অসি ঈংথহল্লগা লিকলিদা হাপ্দুনা থম্মু।

কান্নবা - মসি নাপঙবা মীগী মনাকোংদা নিঙিগী মরিক (drop) অনি অহুম থাদবীরবদি মনা পঙবা ফহল্লি।

ইজবা—A. M. Singh D. Pharm.
(Madras)

ধর্ম্ম-অধর্ম্মগী বায়েল

মফম অসিদা ধর্ম্মগী অর্থ-অচুম্বা, মশা মশাগীমু মাঙদবা, অতোপ্পা মীগীমু মাঙদবা রাখল অমমুং থবকপু হায়নীংই। লৌ ঈঙ্গোলগী মী অনি খৎনবদা অনিমক্কী মতুংদা অমনা চুম্বা অমনা লানবা শোয়দনা লৈফম থোকই। বিচারপতিশিংনা অচুম্বা বায়েলনা মখোয় অনিদা চুম্বা লানবগী খুদম শেংনা তাকপিহনবা বায়েলফম থোকই, বায়েল্লি। মরম অসিনা

অচুম্বা মী অদুগী মাঙলুরগদবা অদু হক্তিঞ্জরে, হেম্না অথোইবা ফংলকপা লৈতে, হান্নগী লৈজবা ময়েং তাখিবসু লৈতে। অরানবা মী অদুগীসু মানা লেম্না (লৈবা য়োনবা নত্তনা) অহেনবা কৌনীং চানীংবদু ফংদ্রে হায়বতনি, মহাক্কী হান্নগী অশেংবা লৈজবদু তাংকপা, মাঙলকপা করিসু লৈতে। হায়রিবা মথক্তা "মশাগীসু মাঙদবা অতোপ্পা মীগীসু মাঙদবা" হায়বা ৱাহৈ হায়খিবদু শেংনা খঙহনবিরে। বীচারপতিনা ধর্ম্ম কায়না ৱায়েনবিখ্রবদি, মথক্কী অর্থ অসি থোক্তে অধর্ম্মগী ৱায়েলদা তাখে।

যদা যদাহি ধর্ম্মস্যগ্লানির্ভবতি ভারত।
অভ্যুত্থানমধর্ম্মস্য তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥
পরিত্রাণায় সাধূনাং বিনাশায়চ দুস্কৃতাম।
ধর্ম্ম সংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে । গীতা

গীতাদা হায়রিবা শ্লোক অসিনা বীচারপতি, 'নিংথৌনচিংবা অঙম্বশিংবু ধর্ম্মাবতার হায়নৈ। ধর্ম্ম অচুম্বা চৎপদি ঈশ্বরজনি। অদুমকপু ঈশ্বরগী মীওইবা অবতার হায়না মথোয়বু কৌনবনি। জাতী-বিজাতী, সাধারণ ধর্ম্ম চৎপা ঈথত্তগী নত্রগা মীগা মরী লৈনবা ৱাফমদা অচুম্বা ধর্ম্মগী নিয়ম অমতনি অনি শুদে। অসিগুম্বা ধর্ম্মনা মীওইবা পুন্নমক্কী আদর্শ নিয়ম (অচুম্বা ধর্ম্ম) ওইগদবনি। অসিগুম্বা অচুম্বা ধর্ম্ম নীতি অসিদি ঈনাকথুনবা, লাইরবা, অচৌ, অপিক, জাৎ তোনবা, জাৎ ফবা, লাইয়িক হৈবা-হৈতবা, অকনবা-অশোনবা, থাদা তাবা ওন্ধা-ওমদবা মীওইবা খিবিক্তা চৎপা য়াই, চৎলি, চৎকদবনি। মথক্তা হায়খিবা মী মথল পুন্নমক্তা অরানবা ধর্ম্ম (জগৎ অপুম্বগী অমাঙবা ওইবা) অধর্ম্মসু চৎলি। অদুমনদি ওইরবদা মশা মশাগী হেন্না কান্নবা অতোপ্পশিংগীদি অমাঙবা ওইবা থবক ৱায়েল (অধর্ম্ম) হায়বা অসি অঙম্বা, অচৌবা, থরাইদগী মপাঙ্গল হেম্বা, কুটনীতি (অধর্ম্ম) গী মচাক হৌজিক কালগী ৱাজনীতি (Politics) য়াম্না থঙবা, Art, Science, history, philosophy, literature, novel, fiction, drama, cinema নচিংবনা অফবা ধর্ম্ম (চৎকদবা) ফত্তবা ধর্ম্ম (চৎলোইদবা) অনিমক

মশক মুন্না তাকপীরিদী হায়ববু মীওইবা ভাভিনা ভচৌ অপিশক খায়বা লৈতনা ফত্তবা ধর্ম্ম অদুতবু হেন্না মতৌ ভমদুনা চৎলী। অফবা ধর্ম্ম (অচুম্বা ধর্ম্ম) জগৎ অপুম্বগী মঙ্গল ওইনবা ধর্ম্ম অদুদি মী অয়াম্বনা চৎত্রে লৈখা তারক্লে। অধর্ম্ম চৎপা মীনা জগৎ অসি রায়েল্লক্লে। অসিগুম্বা যুগ মতম অসিদনি অচুম্বা ধর্ম্ম শেমগৎনবা অরানবা ধর্ম্ম মাগুহন্নবা ঈশ্বরনা মী ওইনা অবতার তৌরকইবা মীওইবগী গুরু ওইনা লমজাঁংবীনবা। মমাংঙৈগী অবতারশিং‌দি ভমদ্রে। অনৌবা অবতার অমা ওইনা থুনা পোকপীরকলো হে ঈশ্বর, ভগবাণ, হরি কৃষ্ণ!

লাইশ্রম ডাক্তর কীর্ত্তি
৮।১০।৭০

অশিনবা কাবা

(Eng, – Acidity—সং-অম্ল রোগ)

লেঃ—৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

লায়না চেনদবা অমসুং মশা ফরিবা মী অমগী মশাদা লৈরিবা ঈদা চামগী মনুংদা ৮০% দি অয়াকপা (ক্ষার—Alkali) নি, অদুগা অশিনবা (অম্ল—Acid) না ২০% নি। মহৌশাগী নিয়ম থুগাইরকভুনা চাক্না থক্পা লমচৎ কায়রকপদগী মীগী মশাদা অশিনবগী চাং অসি হেনগৎলকভুনা মখল মখা অয়াম্বা লায়না পকলকই। মদুদি :—তাং তাংদা চীকপা, পোমথৎপা; শক্তিং হোৎনবা, ঈশিং মরি ফৎলক্তবা, লমহুল, খ্বাং নাবা, ঈশিং পুকচৎ, পুকথিনবা অমসুং য়েকপনচিংবা লায়না পোকলকই। অসিগুম্বা অশিন-রদগী পোক্লকপা হুগী মশক ওইবা মচাকশিং অসিনা চাকখাওদা আক্রমণ

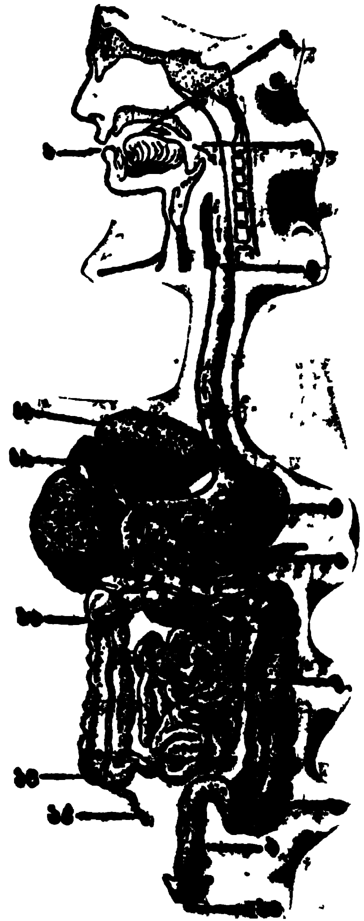
[illegible] পাচকরস (Gastric Juice) [illegible] থোকনবা [illegible] [illegible] মতম [illegible] কাবা লায়না অসি [illegible] লায়না অসি [illegible] পাচকরস (চাবা ভুক্কা মরী) [illegible] হেন্না [illegible] [illegible] অরানবনি । [illegible] [illegible] [illegible] হেনগৎলি । [illegible] [illegible] মতম [illegible] অশিনবা কায়কই [illegible] চাবা মতুংদা [illegible] [illegible] পুক ইলূম লূমথরকই অমসুং পুক নারকই। পূক ময়াই চপ চানা শাওগংলকই। অতুগা চাকথাওদা নৈ-রিবা [illegible] [illegible] থাখৎলকই। মতম অদুদা চরম অসি শাগৎলকই অমসুং অশিনবা (এসিড) অদু ওথোরকই। মতৌ অসুমনা তোয়না তৌরক্রবদি য়াদা অশিনবনা হেনজ্জক্লুনা য়া শোকলকই। চাকথাও অমসুং থিবোং অদু চাক্ৎপা হৌরকই। লায়না অসিনা নাবা হৌরকপদা পরপ পরপ হোৎনদুনা নিয়ম চুন্না লায়য়েংহৌব্রবদি লায়য়েংবদা বারবা লাইওং অমা ওন্নকই। মরক মরক্তা পুক শাওগংপা, পুক্তা মহা থোরকচুনা "চোরোক" "চোরোক" লাউনা এসিড [illegible] [illegible] লেংবনচিংবা হৌরকই। অনাবদু ফনবা পুক শুবা নত্রগা পুক্তা তূংলরিবা অশিনবা অদু ফগৎনবা "সোডা" অয়াকপা য়াওবা হীদাক্তা [illegible] [illegible] পোথাহনবা ওমই। পোথাবদুনা [illegible] [illegible] [illegible] থোওইদনা নৈথোক্লে। মমৈদা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অশিনবা [illegible] মতেং পাংথোক্লকই। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] মরু মূক্কম উপায় [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] হৌরকই। [illegible] [illegible] পোত [illegible] চাবা ভুক্কা [illegible] [illegible] (অক্সিডেশন — Oxidigation) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অশিনবা [illegible] হেনগৎলকই। ([illegible] ইকবা চাপ্তাক ১ বা [illegible] [illegible])। [illegible] [illegible] [illegible] চাবা, চায়দা [illegible] নাইদনা,

চীগ্গাক্কী অশিনবা ওনগদবা চীগ্গাক চাং হেন্না চাবা অমস্তুং মপুং ফানা তুমগবদগী লায়না অসি পোকলকই।

মথক্কতজ্ঞ পঞ্চখরে। অনাবা হৌরকপদা অশিনবা অত্থবু মরাই চম্ববা (Neutralise) তৌনবা অগ্নাকপা (Alkali) য়াওবা সোডাবাকার্ব্বনচিংবা পীজিজে। অতুনা ওাইহাকীদি ফহল্লি। অতুগা কৈনিংচিং প্রতিক্রিয়া (Reaction) দা চাকথাওদা অশিনবা কাবগী চাং হেনগৎহল্লি। (Dr. R. N, Chopra M. D. M. R. C. P. A Hand book of Tropical Therapewtic. Page 13, 61, 66) মরম অসিনা অশিনবা কাবগী অশেংবা অতুম্বা হীদাক অমা লৈতে হায়রা য়াই। বকচাংগী ঈ শেংবনবা অমস্তুং চাকথাও মগংহনবা হোংনবনা অথোইবা লায়রেংনি।

অনাবগী হৌরককম পুক্নি। পুক অসি নীংথিনা মথৌ পাঙথোকপা ঙমবরা হোঙলকম থোকই। পুক্কী বকচাংগী অথোইবা মচাক থীনবা য়েচিন অমনি। য়েচিনদা অমেক অকায়, অথোক অপন কৈরবন্নি বকচাং পুরুকথীং অতৌ ওইবা মচাক কংয় ওংলোইদো রগদি। মরম অতুনা অনাবসিং কহনগে হায়রবদি পুক্কী অথোংপা কৈবনবা অমস্তুং চাকথাওবু মথা কনা খজর্বা হোংনগদি। মাখিবা পুকপু মতিক্ক চানা পোক্খা- হনগদবনি। কনাগুম্বা অমাদনা হায়—



১। চিন কৈ, ২। খাবাং (ফ্লাম), ৩। চয়ু, ৪। খীরাক, ৫। চাকথাও, ৬। থিবোং মরীব, ৭। থিম্নিন, ৮। এপেণ্ডিক্স, ৯। অথাংবাং।

পুক মুংঙাইক্লগা করিগুম্বা অমা চাশল থকচল্লগা হেক ফখি হায়না। মদু হকচাংগী য়াম্না মাঙনবগী মশক ওইবা শাজৎ অমনি। পুক হাঙনা থম্লি- দৈদা নাবা হৌরকপঙুদি এসিডনা আক্রমণ তৌরকপনি। ফাবম অদুবু Hunger pain কৌই। মরম অদুনা মতম নাইনা চাবা থকপগী নিয়ম অমা থমগদবনি। চীকেৎ চীকেৎ চাবসি পুক্না তিকি হৎপগুমনা পুক্কী শিংলি শোকহল্লি। থোপ্পগী হৌরকপা শিংলিগা হকচাংগী ইন্দ্রি অমসুং যন্ত্রশিংগা মরী য়াম্না লৈনৈ। করিগুম্বা মী অমনা অশিনবা অহাওবা হৈ অমা থুম মোরোক নমদুনা চাবা উরগা অউবা মীগী মচিন্দা তিন চুমথরকই। অদুগা মহৌশাগী ওইনা অকরবা চাবগী মতম মতমদুদা পুক্কা এসিড থোরকই। চাং নাইবা অসুম ঙমবীরগা পুকসু মতম নাইবা ঙমলকই। অরাম্বা যাওরকপা হায়বসি চুম্নগী অশংবা মহৌশাগী ওইবা অরাম্বা অমা নত্রগা মীনম্বা অরাম্বা (ক্ষুধা রাক্ষসী) অমনি। থবক কনজরবা পুকপু মতম নাইদনা থবক তোয়না পীশল্লবদি চাং নাইদবদগী মশা শোম্থরকই। মরম অদুনা মরক মরক্তা পোত্থাহনগদবনি। মরু ওইনা পুকপু ফহনগে হায়রবদি ঈশিংগী লায়েংবা (জল চিকিৎসা) না মপুং ফানা ফগৎহনগনি।

(১) চনিং তীংবা (Hipbath)— চনিং ফাওবা থুমগদবা টব অমদা মশা ফরিবা মীগীনা অঙ্গংবদা অদুগা মশা শোনবা মীগীনা লুম্বু লুম্বু শাবনা (ডিগ্রি ১০১° রোম শাবা) হৈথরগা খোঙ থুঙেং মখৈনা অশাবদা, লাইবক মখৈনা অঙ্গংবদা লুপথোকপা ফী অমনা য়েৎলগা মিনিট ২৫ দগী ৩০ ফাওবা তীংগনি। মরক মরক্তা মিনিট ৫/৫ রোমগী মমু দা খোইদৌগী ওইরোমদগী খোইদৌ মথক ফাওবা থুৎনা নানথৎলকতুনা ওইরোমদা মথারোমদা নানথগনি। কা হেম্না শোকপা মী ওইরগা মুংশা থোকপা মতমদা খোঙদগী হৌনা হঙ্গাম থাওগুম্বা হকচাংদা তৈবা কাম্নবা থাওনা হজৎ হজৎ নাম্দুনা মালিশ তৌরগা মুংশা মিনিট ৩০ মুক য়াইরগা তীংগনি নত্রগা ঈশিং মনিলনা মিনিট ৬ তগী ১০ ফাওবা হুম্মাং ঙাল্লগা ঈশিং তীংগনি। ঈশিং তীংগদবা মতমদি অয়ুক অমসুং মুংদাংরাইরম পুক হাঙনা লৈরিদৈদা তীংগনি।

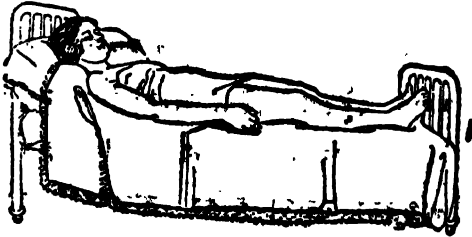


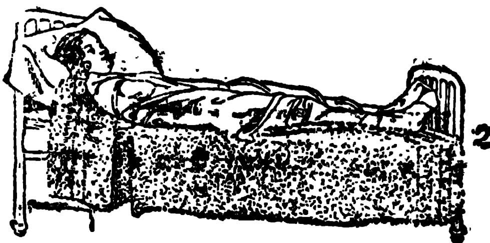
(২) চয়োল অমগী মন্থুংদা নোংমা ঈশিং মনিলনা হুম্মাং ঙানবা মিনিট ২৫। নিয়ম—তেক নক্লগা চক্ ময়াই ওইরপ চাউবা অমদা নিমমনা, হৈরিখাগোক নক্রগা নোংমাংখা পেরুক হাপতুনা নক্লগা ঈশিং ঙাক্তা মৈদা মখুম খুমত্তিন্দুনা লুমলগা মনিল কারক্-দবা মতমদা থাংথরগা মোরাগুম্বা অমদা ফমদুনা পাত্র অদু মাঙদা থম্লগা খোৌরিদগী হকচাং পুক্নক কম্লগুম্বা অথাবা ফী অমনা ইনশিন্লগা মখুম হাংদোক্তুনা মনিল অদু হকচাংদা য়ৈহন্দুনা তুখোংদা হুমাং লৌথোক্কদবনি। অহানবদা ঈশিং অশাবনা শেংনা ইরুজথোক্লগা অমস্তুং ঈশিং অশাবা থরদ চপ্প্রা মহী হৈজন্দুনা থকহৌরবদি য়াম্না কান্নবা হেনগনি।

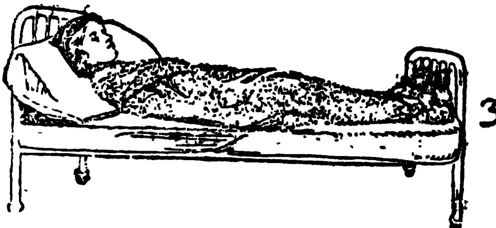
মশা য়াম্না শোনবা অমদি ময়াং য়াম্না কংবা মীদি ষ্টিমবাথ তৌরগা মশা য়াম্না থুনা চোকথগল্লি: থম্মোয় য়াম্না শোনবা মীদি শিত্তিন্নবা পাঙদে। মরম অসিনা ঈশিং ওমত্তুনা হুম্মাং ঙানবা (Wet sheet pack) তৌগনি।

(৩) অহানবদা অনাবদু ঈশিং অশাবনা শেংনা ইরুজগদবনি। সুংশাদা শাংতুগী কম্বল ৩।৪ যেৌদোল্লগা নক্লগা মৈ য়াইরগা ফমুং হিদান্দা ফৈনা ফৈনা লোমত্তুনা থাগনি। মথক্তা ইনফী (লৈশীংগী) অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা অমা থাগনি। অদুগী মথক্তা অমুক খুৎংদগী থবাক ফাওবা ইনফী অমা ৪/৫ রক থুপলগা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা অমা থাগনি। অদুগী তুংদা ফী মচা অমা শেংলগা লোংনা হিপলগা ফীশিং অদু মথং মথং খোৌরিদগী হকচাং পুন্নমক ওমশিন্লগা খোঙদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী বেগ অমা অনি ওমত্তুনা হিপকনি। হোট রাটর বেগ শীংদ্রবগী মহুত্তা খোঙ থুবোম ফাওবা ঈশিং অশাবদা তৌংলগদু হকচাং থুনা

শাগৎলক্লগা হুম্মাং থুনা থোরককই। মতৌ অমুম্না মিনিট ২৫ নগী ৪৫ ফাওবা হিপ্পা য়াই।







(৪) চীঞ্জাক— লায়না অসিগী হীদাক্কি চিঞ্জাক্না ওই-হল্লগা অনাবা কবা ঙমগনি। চীঞ্জাক্তা ৭৫°/. ক্ষার ধর্ম্মদুগী (Alkali ash Residue) অমদি ২৫% না অম্লধর্ম্মি (Acid ash residues) ও হনগনি। মদু ওইনবা চম্প্রা-মহী, কমলা, কৗহোম, য়ুবী মহী কবোক অফাবা, হৈঞ্জ্রু, থবী, অরাথবী থামেন অশিন-বা, লফোই. খোংক্রম, তোরবোং, লকুথরো, আলু, হরাই মুগনচিংবা মনামশিং অমমুং এনশাং চাবা কায়গনি। শঙ্গোম, মাখন মহী (তক্র—butter milk), ছনামহী অসি শীজিন্নবা কায়ে। চাক চাক্রিতৈ মমাঙদা চোরফোলগী থাউ (Olive oil) চামচ অমমম চাবা, হৈনদবা মীদনা মাখন তোলা ২ রোম চাবা কায়গনি।

চারোইদবা— ইরোনবা, হন্সাম, হন্সাম মরুগী অচার, ঙারী-ঙাতাই, বোরা, পকৌরা, তিহেলো, চনম, চা, বিস্কুট, অথুম-অহাও, মুগ নঙনা অতৈ হরাই, চিনি, শোইবুম, শাঁ ঙা, ঘী থাও মহৌশানা অশিনবা ওনগদবা অচা-পোৎশিং চারোইদবনি। মরু-মরাং ঙম্বা মথৈ শীজিন্নরোইদবনি। মদুগী মমুংদা শিং, য়াইঙং, গোলমরিচতি শীজিন্নবা য়াগনি।

হীদাক—(১) অজোয়ান মকুপ চামচ (Tea spoonfull) অমমম চাক চাবা মতুংদা শিজিন্নবা কায়ে।

(২) হৈগ্রু মকুপ চামচ অমগা তাগমিশ্রিগা তিমহুনা নোংমদা ২রক শীজিন্নবা কান্নে।

(৩) ক্ষুধাবর্দ্ধক চাক তোকপা খুদিংগী চামচ অমমম চাগনি।

(৪) শিং অকংবা মকুপ তোলা ২ দা ঘী থরা, চিনি অঙাংবা থন্নগা গুলি, মঙ্গল মরুমুক চাউনা তান্নগা চাক চাত্রিরৈঙদা চাবা কান্নগনি।

(৫) ফিটকিরি (ফিজগিরি) মৈদা পোকলবা গ্রেন ২ গা চিনি থন্নগা চাবা কান্নগনি।

Health & Diet by—Swami Sivananda

মীরোনবী নুপীশিংনা খঙগদবা থন্ন

ডাঃ শ্রীশৈলজা দেবী

মযুম পানবী নুপী খুদিংমক্না মীরোনবা হায়বা অসিবু য়ুম পানবগী মহৈনি হায়না খঙবা ঙমগদবনি। পৃথীবী অসিদা সেকেণ্ড অমগী মনুংদা ৯৯% দি করিন্নু অপনবা অমনুং খুদোংথীবা য়াওদনা পোকপা ঙাক্কনি। মরম অসিনা পুক্রিংদা নুংশা থীবা অমদি অকিবা য়াওদনা মীরোনবা নুপী খুদিংমক্না অঙাংপোকপা অসি ঈশ্বরগী খুজিলনি হায়না লৌগনি। মতুগা লোয়ন লোয়নবা Medical Science না তাকপা, মীরোনবী নুপী অমনা হকচাংগী মরমদা চোকশিনগদবা হিরম কয়ানু ঙাক্কুনা চংপনা মমা অমনুং মচাগী মঙ্গল ওইগনি।

ইংলিস কেলেণ্ডরগী মতুংইননা থা ৯ মীরোনবা অসি থা ৩৩ না শাদুনা শরুক অহুম থোক্না থান্নদোকপা য়াই। অহানবগী থা অহুম অসি ওনিংবা চানিং থকনিংদবা তৌবা মতমনি। অয়াম্বা মমানা মতম অসিদা মশা থন্ন ময়েং তাই। অদুবু নুমিৎ চুপ্পা চানিং থকনিংদবা নত্তে। হায়রিবা অসি অয়ুক অঙনবদনা হেন্না হকচাং ঙমদে। ময়ান্না য়ান্না থঙনরবা—

Morning Sickness হায়বদু অসিনি। মতম অসিদা চানিংবা মতম য়েংদুনা খর চানবা হোৎনগদবনি। অহানবগী থা অহুম অসিগী মনুংদা চানিং ৎরিংবা ফাংদবা অমসুং ওনিংবা, কোকঙাওবনচিংবা অসি মীরোনবী মুপী খুদিংমক্তা অথোয় অহেন নাইনা থেংনরগদবা ঙাক্কনি অদুবু মদুনা য়াম্না কম্না হেক্তিল্লবতুনা মহৌশাগী মথৌ তৌবা ওমশিল্লক্লবদি ডাক্তরগী পাউতাক লৌদুনা হিদাক চাবা অমসুং কাপ্পা কায়গনি অহানবগী থা অহুম অসিদি থোইদোক্না অরুবা লৈতে। অসিগী মতুংদগীদি অফবা চিঞ্জাক চাবা, তুম্বা শিপ্পা মতম নাইবা হকচাং শাফেল তৌবা য়াম্না কান্নে। মীরোনবা মতুং থা ৩ দগীদি চাং নাইনা Medical check-up তৌবা দরকারনি। হিরম ওসিদা খুদোং চানবগীদমক্তা হোসপিটাল খুদিংমক্তা Ante-natal Clinic হায়দুনা তোঙাম্না লৈ। এখোংগী মণিপুরদসু মীরোনবী মুপীশিংবু য়েংননবা "Ante-natal Clinic" থম্লে। হায়রিবা Clinic অসিদা Urine, Blood Test, Blood-pressure অমসুং হকচাংগী অরুম্বনচিংবা য়েংহনগনি। অঙাং অদুসু মওং চুম্না লৈব্রা লৈতব্রা য়েংহনগদবনি। করিগুম্বা ফিভম কায়না লৈরবদি মদু চুম্না শমগদবনি। য়াম্না তোয়না ওমদ্রবসু, মীরোনবী মুপী খুদিংমক্তা থা ৭।৮ শুরকপদা অমুক্তংদি Medical check-up তৌহনবা দরকারনি।

অকোনবগী থা ৩লোম অসিদি Uterus হায়বদি অঙাংখাউ অসিনা চাউখৎলকপগী মতুংইন্না পুক্তা খরা য়াই চিল্লি। চাক য়াম্না চাশিনবা, তুম্বা ওমদবা মুংশিৎ কাবা—থোইদোকনা অরাবগী মশক্নি। মতম অসিদা য়ারিবা মথৈ পুক য়াই চিলহল্লোই। মতম নাইনা, চাং খঙনা চাবা, হেক্তিম্না থক চাদবা, অমসুং হকচাং অসি নোয়খঙনবা চেকশিনগদবনি। নোয়বনা থোইনা কায়বা লৈতে। Delivery গী মতমদা থোইনদুম অপনবা ওই। মরম অসিনা ঘী থাউ অথুম-অহাউ, অালু পালনচিংবা হকচাং নোয়বদা মতেং পাংবা পোৎশিং অসি পঙচা চারোইদবনি।

এনুরেসিস

ফমুং চোৎহনবা

(মতেক অমা অনুবাদ তৌবা)

বাই :— **Dr. Jan D. Hudson**
and
Gordon Thomas
(Parent's Home Doctor)

অঙাংনা ফমুং চোৎহনবা ফৱকপগী চহি মতাং অসি অঙাং অমগা অমগা য়াম্না খেন্নে। অয়াম্বা অঙাংনা চহি ৩ দা ফগল্লি অদুবু চহি ৪ ফাওবা থৱদি অদুম্মক লৈ।

কনাগুম্বা অঙাং অমনা চহি ৪ হেল্লবা ফাওবা লেপ্তুনা অহিংদা ফমুং চোৎহল্লবদি, চহি ৩ শুরবা অঙাংনা দুংথিলদা ফমুং চোৎহনবদা খন্নবা অতুক থেঙমল্লে হায়না লৌরগদবনি! অদুবু, নীংশিংগদবদি, মশাগী চহি মঙা ফাওবদি অঙাংশিং অসি করিগুম্বা অমা নত্রগা অমদা থৱদি মরাৎ-লিবনি। মসিমক্তা, অঙাং খুদিংমক চহি মঙা ফাত্রিবা ফাওবা মপূং শুকফা ফাত্রিবনি হায়বগী রাদি নত্তে।

চহি ৫ হেল্লবা অঙাং ১০০ গী মনুংদা ১০ দি অহিংদা ফমুং চোৎহল্লি। মখোয় অসি এনুরেসিস কৌবা অনাবা মখল অমনা নারবনি হায়না লৌগনি; অমসুং মখোয়বু এনুরেটিক্স হায়না খঙনগনি।

এনুরেসিসনা নাবা অঙাংগী মখল অনি থোক্লা লৈ।

মতুদি :—

১। অরেপ্পা নৈতনা লিশাং শিংনা চোৎহল্লবা কাণ্ডবু অমা হায়বদি মশা মতোমতা লাকশনজবা ঙম্না শেমগৎ শাগৎপদা কা হেন্না থেঙলবা নত্রগা মখাদা পীরকদোরিবা অনাবগী হৌরকফমশিং অসিদগী অমা নত্রগা অমদা শোক্লবা।

২। খরা লেপ্লুরগা অমুক হৌরকপা কাণ্ডবু অমা। মসিমদি অয়াম্বনা অঙাংশিং অদুগী স্কুলদা অমসুং য়ুমদা য়াখল চয়াংনহনবা অমসুং ঙাকপি শেনবিবা য়াৎপগী য়াখল অমা পোকহনবদগীনি। অসিগুম্বা অঙাংশিংগী থবক্তদি মরুওইনা মখোয়গী য়াখলগী অকায়বা অদুগী হৌরকফম থিবা তাই অমসুং মদু কোকহন্নবা লোয়নবা তাই। কূপ্না থিজিল্লুরগা অসিগুম্বা অঙাং-শিং অসি শারৈ নত্রগা ঈশিং পূকচৎকী দোষ খরা লৈবা থেংনৈ।

অনাবগী হৌরকফম:-

১। থোপ্তা ঈশিং-য়াফম শেন্নরিবা ব্লেডর কন্ত্রোল সেন্টর অদু মপূং-মরৈ ফাবদা খরা থেঙবা:—তুল্লিনৈদা সেন্টর অসিনা শিংলিগী মতেংনা ঈশিং য়াফমদগী ঈশিংগী অথোই অহেন পাও লোই। ঈশিং য়াফমনা ঈশিং অদুক থল্লকপগী মতিক মসিনা ইতৎ ততুনা ঈশিংগী খাও তদু কোম-থোকহনবগী থবক শেন্নংনা লৈ; অমসুং হেনগৎলক্লিবা হক্কী ঈশিং অদুক্কী মতিক ব্লেডর অদু চাউথোকহন্দুনা ঈশিং য়ামনা চংহল্লি। অদুবু, হায়রিবা ঈশিং য়াফম শেন্নরিবা থোপকী কেন্দ্র অসিনা মপূং মরৈ ফাদ্রবদি অঙম্বা থাক খরা ফাওবতং মাগী মথৌ তৌরম্লগা তোকখি। মতাং অসিদা হান্না চিন্দুনা লৈরবা ঈশিং খাও অদু চাউথোকহনবা তোকখ্রবনিনা চপশিল-লক্লুনা মপান্দা মফম খওংহৌদনা কাপথোকখি

২। মমা-মপানা লমচৎ শাজৎ শেমবগী লম্বী লান্নবা:—মচাবু মশা মউ তরু-তহেন্না নৈহন্নদা কা-হেন্না তকশনবা; নৌরিবা অঙাংনা ফমুং চোংহনবদা অনৌবা ফিরোল অমা হোংদোকপিরগা চেৎনা কোনশিনবিবা নত্রগা মাবু চুপ্পীহুনা মুংশিবদমক উংনবা থৌওইনা হোংনগদবনি। অসুন্না মহাক মশাবু অমসুং নংবু মরাল লৈত্রবা মীনি হায়না মশাগী থাজবা অমা শেমগৎনবা হোৎনৌ। ফমুং চোংলমদবা মুমিংতুদমক থাগৎলু--মহাক্কী মায় পাকপতুদা মনা পীনবা হোৎনৌ।

থবক ওইনা তৌবা য়াবা য়াম্নসু লৈরি। মদুদি, মুমিদাং রাইরমদা

অকক্লবা মতম অমদগা থেঙথরবদি শঙ্গোম্ন চংবা মহী পীথক্লমু—হায়বদি খুদম ওইনা য়ামদ্রবদা মানা ফমুং চঙগদবা পূঃ অনিরোম রাৎলিঙৌগী মমাঙদা ফমুং চঙত্রিঙৌগী মমাঙদা ঈশিং অমুকুং চৎহনবা হায়বসিনা মাগী ইকোন কোম্বা থবক ওইহল্লু। মহৌশানা ফমুং চঙলবা মতু পূঃ ৬গী মনুংদা ঈশিং চৎকল্লি। মসিমক নঙগী অঙাংদা থোক্লবদি মতম অদুরাই য়োরকপদা মতম চানা মাবু ফমুংদগী থাংদোক্লগা পেলা অমদা লমদম্নহল্লু।

করিগুম্বা থৌদোক খরদা নহাক্কী ডাক্তরনা অঙাংগী তুম্নমদাইদা চানবা হীদাক শীজিন্নরকপা য়াই। মতাং অসিদা অশুমনা হায়নবসু লৈরি মদুদি হিদাক অদুদি চুমনগী প্রস্তাবনা অমনি অমসুং হীদাক অদুমক্তা অমদা ফহনবগী মতিক অদুক অমদা ফহন্দবা য়াই অদুবু, ইনৌ নৌনা হীদাক খরদি মহৌশাদগী হেন্না মায় পাকপা থেংনরক্লে শেংনা হায়ররবদা, মসিসু নহাক্কী লন্নাই ডাক্তরনা নহাক্কী অঙাংগী মরমদা মানা খঙজবগী মতুংইন্না য়ামনা শাথিনা কায়রবা অঙাংদদি, ঈশিং য়াফমগা মরী লৈনরিবা থোপকী কেন্দ্র অদু মপূং ফাবা শুকঙম ঙমদদুনা তোকপসু য়াওই।

লায়য়েং:— চহি ৫দগী হেল্লবা ফাওবা অহিংদা ফমুং চোৎহল্লবদি মখোয়গী মনুংদা খরদি ঈশিং খাও নল্লগা ঈশিং য়াফমগী অশোয়বা নল্লগা মদু থোকহনবা ঙম্বা মশাগী অনাবা খরদি হেক্তা লৈরম্লে। অদুনা, মসিগী মরমদা ডাক্তর অমা হান্না তাম্নবা ফৈ। ডাক্তরদা চৎপা মতমদা অঙাংগী হক্কী ঈশিং খরা চাংয়েংগীদমক্তা পুগদবনি।

য়াম্না মুন্না খনগদবা অমনা, য়ুমদা অঙাং অদুদা রাখল চরাংনবা অমা পোকহনবা য়াবা করম্বা থৌদোক লৈবগে হায়বসিনি। অঙাং অনিশুরকপা নত্রগা মাগী মনাও অমা পোক্লকপদগী মপূকনিংদা মিহৌবা কল্লকপা অমা পোকপা য়াই। কা-হেন্না রারক চেৎপা নত্রগা অরানবা শিষ্টাকর তম্বীব-দগী অকিবা নত্রগা খোয়রাঙবা পোকহনবা য়াই। কা হেন্না থৌওইবিমন্দ-বদগীসু মশাবু কান্নদ্রবা, ফীরেপ চাদ্রবা অমা ওইনা খনখিবসু য়াই।

অসিগুম্বা নত্রগা অতোপ্পা রাখলগী চরাঙনবা কয়ানা এনুরেসিস থোকহনবা য়াই ।

এনুরেসিস হৌখ্রবা অঙাং অমদা, ফমুং চোংহনবগী দণ্ডি পীবা, নত্রগা মমা-মপানা হায়ফেৎ শাউরংনবা উৎপা ফাওবনা ফিবম হেন্না ফংচিল্লক্ক-নবগী মরম অমা ওই। চোংলিবা ফমুং নত্রগা মফি মরোল অচোৎপা পূম্নমক করিস্থু থোইদোকপা রাফম অমা নত্তবগুম থৌশাদবা উৎকদবনি। —হায়বদি কা-হেন্না খোয়রাঙবা উৎপা; কা-হেন্না চৈরাক কনবা, ময়াম অসিনা অঙাং মশামক্তা খোয়রাঙবা অমা পোকহল্লি। অঙাংনা মতোমতা তৌশ্বরক্ক-দবশিং অদু থৌইনশিন ওইনা থোকই। অঙাং অদুস্থ মমা মপাবু কন্না পেলহন্নবা হোংনৈ, মরমদি, মদু নত্রবদি মাবু ফত্তবা অঙাংনি হায়খিনি হায়বসি মানা থঙই, অমসুং মসিনা মাগী রাখলগী লিচৎ অমা ওইরকই। লিচৎ অসিমক্তা মাগী খোঙথাং খুদিংমক্তা য়ান্না অরাম্বা পোংলুম অমা পী অমসুং শোয়গদ্রা হায়বগী তোয়না মুংনাংবা (কোনস্টেন্ট রোরি) অসিমক্তা মাবু শোয়হল্লি। লোইবা নাইদ্রবা লানফম অসিগী অরোইবদি অঙাং অদুনা মঙোন্দা কা হেন্না রারক চেংলিবা মমা-মপাবু দণ্ডি পীরগে হায়না মশানা জ্ঞান তানা ফমুংদা য়ুং হানজল্লক্রবা মতমদুদা ওইগনি মতাং অসিদদি মদু অশেংবা এনুরেসিস নত্তে।

৩। ঙাকপি শেনবিবা অমসুং মুংশিবিবা রাৎপা:—

অনাথ আশ্রম অমসুং বোর্ডিং স্কুলগী অঙাংশিংদা নাবা এনুরেসিসকী অরোনবা হৌরককফমদি ঙাকপি শেনবিবা রাৎপা অমসুং মুংশিবিবা রাৎপ-দগীনি অদুগা ইমুংগী অঙাংশিংনা এনুরেসিসনা নাগল্লিবদি মরম অসিদগীনি।

৪। অনা অয়েক:— করিগুম্বা অনাবা অমা নারিদৈদা অঙাংনা ফমুং চোংহল্লবদি অনাবদুমক্তা মদুগী মরমনি।

৫। সাধারণ কায়রবা অঙাংশিং:— সাধারন কায়রবা অঙাং

অয়াম্বা থেঙ্না মপুঙ মরৈ ফাগল্লি। করিগুম্বা নহাক্না তাহ্নরগা থোক্কদবা য়াক্কমনি।

— — — — — —

চহি ৫ হেল্লবা অঙাংনা অহিং অমসুং মুংথিল অনিংক্কা ফমুং চোংহল্লবা নত্রগা ঈশিং চংপদা নাবা ফাওবগী থুদম উরবা, অদু ওইরবদি শোয়রনমক অঙাং অদু মশাগী ঈশিং থরগা লোয়রনবা ডাক্তরদা পুবিগদবনি।

অনুবাদক

অসেম ইবোতোম্বী

NB—অনুবাদ অসি মশাগী মপুংদগী মতাং অনিথক পুল্লপ ওইনা লৌথোকচবনি। য়ুমথোং খুদিংদা থঙবদা কায়বা, শীক্তিংবা য়াগদবদুদা হন্দোকচবনি। হন্দোকচরিবা অসিমখৈদি মশাগী হায়্রুদগী করি অমত্তা শেমদোকচদে।

গান্ধী অমসুং ধর্ম্ম

লেখক— শ্রীমোইরাংথেম নিংথেমজাও সিংহ,
সেক্রেটরী দিব্য জীবন সেবা সঙ্ঘ, ককচীং,

মৈদগী মৈশা, উন্দগী অম্বিংবা থাইদোকপা য়াদে। মৈদগী মৈশা উন্দগী অম্বিংবা হেক থাইদোকপদা উন অমসুং মৈ ওইত্রে। মতৌ অদুগুম্না মীওইবগী পুন্সিদগী ধর্ম্ম হেক থায়দোকপদা লৈনম য়াওদবা লৈরাং, ঈশিং য়াওদবা ভুরেলগুম পুন্সিগী অর্থ শুকনৈ লৈত্রে। স্বর ময়েক (vowel) য়াওদনা খোম্হোক অমত্তসু থোকপা য়াদবগুম, গান্ধিজীনা হায় ' No man can live without religion" ধর্ম্ম য়াওদনা কনা অমত্তসু হিংবা ঙমদে। হিংবা হায়বা অসিদা স্বর হোনবা চঙবগুম "Religion should pervade every one of our

'actions'" ঐখোয়গী পুন্সিগী থবক থৌরম খুদিং মক্তা ধর্ম্ম চঙগদবনি। "ধর্ম্ম রহিত জীবন সিদ্ধান্তরহিত জীবন নৈ' ওৈব সিদ্ধান্ত-রহিত জীবন পতবার রহিত নৌকাকে সদৃশ হৈ অস্নুন্না গান্ধিজীনা হায়খি. (ধর্ম্ম য়াওদবা পুন্সিদি সিদ্ধান্ত য়াওদবা পুন্সিনি, সিদ্ধান্ত য়াওদবা পুন্সিদি হিমাই (পতবার) চুম্নবা য়াওদবা হিগা পাংথর্কনি।).

ধর্ম্মগী অর্থ

Cicero গী মত্তা Religion হায়বা লেটিন বাৈ অসিগী অর্থ Re = again (অমুক হন্না) legere = to gether (খোমজিনন্না) To gether up again হায়না পী। Fichte গী ব্যাখ্যাদা 'Religion to mean knowledge giving man a clear insight into himself" হায়। Kant গী মত্তা "Religion was morality" অদুগা Hegal গী অর্থদা 'Religion is the Divine spirit, becoming conscious of itself through finite spirit" পুম্নমক অসিগী মথক্তা অপু·বা মত ওইনা মহাত্মা গান্ধীজীগীদি Religion means being bound to God হায়না লৌই।

গান্ধীজী ধর্ম্ম শেম্দোকপা (prophet) মমা নত্তে। মানা অনৌবা ধর্ম্ম অমা পুথোরক্লবা তৌদে মোংলবা মৈয়াম্বু ফেঙদোক্লগা অর·বা ওইনা শীংজিন্নবগুম স্বার্থ বাদিশিংনা মোংহল্লবা ধর্ম্মগী মতা' খরবু শেংদোকপগা লোয়ননা পুন্সিগী লৌবুক্তা চাংয়েং খুদিংমক ধর্ম্মগী খুংলাইনা পাঙথোকখি। মহাক্না হায় "I have nothing new to teach the world. Truth and non violence are as old as hills. All I have done is to try experiments in both on as vast a scale as I could do."

'ধর্ম্ম' শব্দ অসি সংস্কৃতকী 'ধারন" (পুবা) হায়বা অর্থ অদু কোংদোকপা 'ধৃ' ধাতুদগী "ধর্ম্ম" থোরকপনি। মসিগী অর্থদি — বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড সকল সৃষ্টি অসিবু ধারন তৌদুনা, পুদুনা চংথরিবা নিয়ম Law হায়বনি ঐখোয়না নিয়ম Law অদুবু ইন্দুনা চংকদবা অমসুং নিয়ম অদুনা ঐখোয়বু ঈশ্বর

(Truth) দগী পুশিনবীগী মতুং ধর্ম কৌই। জগতকী নিয়ম কার্তা (Law Maker) অদু অচুম্বা (সত্য Truth) নি, অদুগা Law নিয়ম অদু ধর্ম নি অশেংবা মপূং ফারবা ধর্ম, অমসুং ঈশ্বর (অচুম্বা) অনি অসি অমত্তনি। মরমদি Law and Law giver are one.

"একম সত বিপ্র বহুধা বদন্তি" অচুম্বদি অম নি অদুবু অখঙবা ঋষিশিংনা তোঙান তোঙানবা কোলোইনা মিংগোনৈ অমুপ্পা রাহেদা গান্ধীনা "ঈশ্বরবু" অচুম্বা (সত্য) কৌই। বেদান্তগী "সচ্চিদানন্দ" গান্ধীগীদি "অচুম্বনি"। মানা হায় Truth is my God. To me God is Truth and Love. God is ethics and morality. God is fearlessness. God is source of light and life yet, He is above and beyond all this.

গান্ধীজীগী ঈশ্বরদি Anthropomorphic শিংগী মতৌগুম্বা মী অমগী মওংদা ভাবনা হাপচিন্দুনা ওইবা গুণ নত্তে। মানা হায় I do not regard God as a person. গান্ধীগী ঈশ্বরদি উপনিষদকী ব্রহ্মনি, বেদান্তগী আত্মানি ; গান্ধীগী রামদি রামায়ন রাবাগী দশরথকী মচা রাম নত্তে, আত্মা-রামনি, সত্যগী মুর্তিনি। মাগী কৃষ্ণদি ইতিহাসকী কৃষ্ণ নত্তে। গীতাগী পুরুষোত্তমনি, অমাঙ অতা, মফম মতম, পুম্নমক্কা অহোংবা লৈতবা, সর্বজ্ঞ সর্বশক্তিমান অমসুং সর্বান্তরযামি পুম্নমক খঙবা, পুম্নমক উবা, পুম্নমক্তা লৈবা) সচ্চিদানন্দ নিনি। ঈশাবা স্যোপনিষদনা পীরিবা "ঈশাবাস্যমিদম সর্বম যতকিঞ্চ জগত্যাংজগত" হায়রিবা ঈশ্বর অসি গান্ধীজীগী অরাধ্যদেবনি।

ভগবান যীশুনা অহানবদা হায় God is in the Heaven. মথংদা মানা হায় The Kingdom of Heaven is in your heart. ইকোন কোনবদা হায়রম্মী — I and my father are one. মহাত্মা গান্ধীগী থম্মোয়গী বৈকুণ্ঠদা ঈশ্বর লৈ, মী পুম্নমক ঈশ্বরগী মচানি, ঈশ্বর অমসুং মাগী মচাগা অনি অসি অমতনি, মী পুম্নমক অচৎপা ঈশ্বরগী লাইশংনি, মীওইবগী সেবা অসি ঈশ্বরগী সেবানি Service of man is Service of God হায়রম্মী। অতোন অতা লাইরবা-অনংবশিং বু দরিদ্র নারায়নি কৌরম্মী।

ঈশ্বর লৈ

ঈশ্বর নিরন্তর ভাসমান ওইনা লৈ, গান্ধীনা হায় "ঐগী ন্যায় অমসুং তর্কনা, শিংথাবা ওমত্রবা ঈশ্বরগী প্রমান শাগৎপা ঙম্বা য়াই নত্রগা ওমদবা য়াই। মরৈ য়েৎনবদা অমদি তর্ক তৌনবদা নাস্তিক অমনা ঐবু লাকচনা ওমখিবা য়াই। তৌইগুম্বসুং ঐগী থাজবদি ঐগী ন্যায় অমসুং বুদ্ধিদগী অসুক্কী মতিক হেন্না চেৎনা লৈথরে, মতুদি "ঈশ্বর লৈ, লৈরগনী অমসুং লৈদুনা অসুম লৈখিগনি" হায়না ঐনা পৃথিবী পুম্নমকপু challenge তৌদুনা শীংনবা ঙম্মী। সুমিৎ নোংচুপ্তা থোরকপা য়াই, সনজীং মকম হোংখিবা য়াই, চাংথক্তা থম্বাল শাৎলকপ য়াই, সাবিত্রীগী সতি ধর্ম্ম কায়খিবা য়াই। তৌইগুমসুং গান্ধীগী ঈশ্বরবু থাজবদি করিগুম্বা শক্তি অমত্তনসু হোংহনবগী মতিক লৈতে। ধর্ম্ম (Morality) বু পাওদবগী খুৎলাইনি হায়না খনবা, God is dead হায়না লাউরম্লিবা জর্মন ফিলোসোফর Nietzche গী দর্শনা গান্ধীগী ধর্ম্মবু লালহনবা থক ওয়োই 'Religion is opiate of the people হায়দুনা ধর্ম্মবু কানিনি লাউরম্লিবা Karl Marx গুম্বগী থিওরি গান্ধীজীগী মফমদা চুমহনবা ওমখিদে। গান্ধীগী ঈশ্বরদি নাস্তিকশিংনসু থাজদবা ওমত্রবা সত্য (truth) নি।

ঈশ্বরগী হকথেংনবা য়াথং শ্রুতিদি অনহত শব্দ অন্তরাত্মাগী ওইবা অচুম্বগী খোঞ্জেল আত্মাগী মরোল Inner voice নি। পুক্নিং, হকচাং, য়াখল শেংনা অহিংসা, সত্য, ব্রহ্মচার্য্য; অস্তে অমসুং অপরিগ্রহনচিংবা অভ্যাস অমসুং পালন তৌরবদি খোঞ্জেল অসিগী মরোল তাবা ঙওবা থক ওমদে। শান্ত চিত্ত ওইরবা স্থিতপ্রজ্ঞ যোগী অমা ওইরগা মরোল পুম্নমক থওনা তাদুনা য়াথং অতু তান্না চৎতুনা, কাংঙানা শজোমগা ঈশিংগা য়ানশিন্নবা পাত্রদগী শজোম ঙাক্না থম্দুনা থকখিবগুম অচুম অরাল অফ ফত্তনা য়ানশিন্নরবা সংসার অসিদগী অচুবা অফবা মথৈতা থম্দুনা থবক তৌবা ঙম্মী।

সত্য অহিংসা অমসুং প্রেম অহুম অসি অমত্তনি। ঈশ্বরগী সত-চিত-আনন্দ হায়বা মমায় অহুম অদুনি। সত্য, অহিংসা নত্রগা প্রেম অমতং চৎপদা পুম্নমক ফংই, মসিতা চৎনবগীদমক্তা মতেং পাংবা য়ম, নিয়মচিং বা যোগগী সাধনাশিংগা লোয়ননা ব্রহ্মচার্য্যগী তপস্যা থাদোকপা য়াদনা দরকার ওই।

Hegel বু Intellect কী Philosopher অমনি হায়না লৌরবা অমদি schopenhour বু will গী philosopher অমনি হায়না লৌনরবা অদু ওইরবদি মহাত্মা গান্ধীদি Philosopher of the Inner voice or (conscience) অন্তরাত্মাগী শব্দ অন্তরবানী দার্শনিক অমনি।

মথং মথং

খোইহিনা কান্নবা

লেঃ— শ্রীগন্ধার সিংহ বি, এ, ককচিং (এপিয়ারিষ্ট)

Honey as food for health and Vitality

করম্বা মতমদগীনো হায়বদি থিনরুদ্রে, শম্না হায়রবদা খোইহিনা মৈশা অমমুং শক্তি পীবা ঙম্বা থ্বাইদগী অথোইবা পোৎ অমনি, খুদম ওইনা খোইহি পাউণ্ড অমনা কেলোরিজ ১৬০০ তগী হেম্না শক্তি পীবা ঙমই। তোইঙমমুং থাঙ্গশেংনা খোইহিগী মগুণ অসি কেলোরিজ য়াম্না পীবা ঙম্বগীঙাক নত্তে, মসি মহৌশানা মশানা মতিক চাবা চিঙ্গাক ওইনা অদুম লৈজরবনি। খোইহিদা য়াওরিবা চিনিগী মগুণ অসিদি এখোয়না চুদগী ফংইবা চুহি চিনিদগী মগুণ য়াম্না হেল্লি। এখোয়না চাক নত্রগা চিনি চাবা মতমদা অহানবদা চাক তুম্নবা যন্ত্রগী পাম্বৈনা তুম্বা ঙম্বা পোৎশক অমা শেম্নগা তুম্নবা মতুংদা ঈদা তিনবা ঙমই। অমরোমদা খোইহি চাবা মতমদদি মঙোন্দা য়াওরিবা চিনিগী শরুকশিং অসি যন্ত্রগী অতোপ্পা পাম্বৈ য়াওদ্রবমু মথন্তা ঈদা হেক্তা তিনবা ঙমই। মরম অসিনা তুম্বগী পাঙ্গল থুনমক হাপ্তুনা চোকথরম্বা অদু কোকহন্দুনা হৌজিক হৌজিকী শক্তি পীবা ঙমই। চুহিগী চিনি অসিদি তুম্বদা বেরা চেনবা তপ্পা পোৎশক অমা ওইবদা নত্তনা চাক-থাওদা অশীনবা কাহন্দুনা ফত্তবা লায়না কয়া পোকহল্লি।

খোইহিদা য়াওরিবা চিনিশিং অসিদি অমুক পম্বা লৈতনা ঈনা ফিরাক তাম্না পুখি অমসুং মমৈথংদদি তোং তাম্না চৎখি। মতম অনুদা হকচাংদা অথোইবা শক্তি অয়া পোকহন্দুনা থবক্তা হৈ-শিংবা পোকহল্লি। মরম অসিনা খোইহি শীজিন্নরবদি থবক শুবা অমদি শান্নবা মতমদা য়াম্না থৌনা লৈহল্লি। য়াই, এম, সি, এস (Y, M, C, S) না তোরোনতো, কানাডানচিংবা মফমদা খোইহি, চিনি অমসুং নোংগী চিঙ্গাক কয়ামরুম অসি চাং য়েংনবদা খোইহিনা অথোইবা ওইবা মখাগী অমুম্না মরম থরা ফংই।

১। তুম্নবা যম্নগী নৌথ্রবা মশলশিং অহুদা করিমত্তা অওৎপা পীদে।

২। থুনা লায়না তুম্বা ঙমই।

৩। টিসু (Tissue) ফগৎহল্লি।

Honey as food for health and vitality.

৪। চাক তুম্নবা যম্নগী মপাঙ্গল য়াম্না চঙবা ইনৎ নত্তনা খ্বাইদগী য়াম্না শক্তি ফংবা ঙমই।

৫। পীরিবা শক্তিগী মওংসু হকচাংগী নেচরগা চানবা অফবা মওং অমনি।

৬। মরু ওইবা এথেলেৎশিংগী ওইনা খন্থরবদি থোইদোক্না থুনমক শীজিন্নখ্রবা শক্তি হনজিন্নবা পোৎশক অমনি মসিবু শীজিন্নরবদি চোকথবা, তন্থবদি লায়না হেক্তা কোকই।

খোইহিদা য়াওরিবা উইহেগী চিনিগী শরুক অসি খ্বাইদগী থুমখ্রবা অমসুং খ্বাইদগী লায়না তুম্বা ঙম্বা চিনিগী মওং অমনি। অমুক্ক মমল য়াম্নবা চিনি অসি লাইবক থীবনা নীওইবনা থুনা শাবগী শক্তি অসি ঈশ্বরনা ঙসি ফাওবদি পীনবিদ্রি, অসিগুম্বা য়াম্না মতম চঙনা শুংনবা হোৎনবা তারগসু মগুণদি হম্থবা শেঙ্গংনা পাউণ্ড অমদা লুপা ১০০ (চামা) গী মথক্তা চঙবা তাবা পোৎশক অমনি। অসিগুম্বা পোৎশক অসি ঈশ্বরনা খোইহিদদি চামদা নিফুগী (৪০%) চাংদা য়াওহলবিরম্মী। মসিগী মথংদা অথোইবা চিনি অমনা গ্লুকোজ অসিনি, মসিনা হকচাংগী টিশুশিং অসি শেমগৎপা অমসুং অরাৎপা মেনশিনবা ঙমই।

ইং শোক ১৯২৯ গী সুইজারলেণ্ডগী বিজয় লেলদা ফোওখি মহুদি খোই-হিদা য়োৎ, কোরি অমসুং মেঙ্গানিজগী শরুক য়াওরিবা অসিনা ঐ শেংদোকপা অমসুং ফগৎহলবদা মপা তে।

"সর্বোদয়গী ঈ-পাও"

বাই:— শ্রীময়েংবম তোমচৌ সিংহ
মৈরাম লৈকাই।

গান্ধীজিগী চহি ১০০ শুবা কুমওন ১৯৬৯ ওক্টোবর লোইরমদাই তাং ২৫ দগী ২৮ শুবা ফাওবা মুমিৎ ৪ নি চুপনা বীহারগী রাজগীর কোবা মফমদা অন্তরাষ্ট্রীয় সম্মেলন ওইনা পাঙথোকখে। বীনোবাজীনা ১৯৫১ দা ভূদান অন্দোলন অসি হৌদোকপীখি। মনিপুরদসু সর্বোদয় মণ্ডল হায়বা অমা লিংহুনা থবক চৎথরি।

১৯৬৯ ইংগী ওক্টোবর তাং ২৫ গী অয়ুক পুং ১০ দা জাপানীজগী "বুদ্ধদেব স্তুপা" রত্নগীরি চীংথক্তা রাষ্ট্রপতি ভি, ভি, গীরিনা হাংদোকপিখি। মুমিৎসিগী অহৌবা সভাদা মী লাক্ষ অমরোম তিনখি। পৃথিবীগী দেশ অয়াম্বা মীতিন অসিদা য়াওখি। দেশ দেশগী প্রতিনিধি খন্দুনা রা ঙাঙনখি। মণিপুরগীসু এলাংবম নীলকান্ত সিং প্রোফেসারনা রা ঙাঙখি। দেশ পূম্নমক ভূমিদান থর থরদা ওইরবসু তৌনখে। মনিপুরগীদি অপিকপা লম ওইবগা সর্বোদয়গী অকনবা থবক চথবা রাৎপগা ঙসি ফাওবদি দাতা চোংথোরক্তে।

মীফমদুদা য়াওখিবা মনিপুরগী মীশিং:— (১) এলাংবম তোম্পোক সিংহ (২) কাংজম বীনোদ কুমার সিং (৩) কাংজম জাদব সিং (৪) নোংথোম্বম নিমাই সিং (৫) নাওরেম নিমাইচান্দ সিং (৬) এলাংবম নীলকান্ত সিং (৭) ঐ মুপী মেমচৌবী দেবী (৮) এলাংবম রজনীকান্ত সিং (৯) নিংথোম্বম মনাওসিং (১০) রারোকপম ভগীরথ সিং (১১) কোন্থৌজম ইবোহল সিং (১২)

এলাংবম ইবোবীসিং (১৩) অরিবম মনি শর্ম্মা (১৪) ঙাংবম ভোগীন্দ্রসিং (১৫) ঐ মমা ৺লোইদাং দেবী (১৬) ঐ ফুপী চাওবী দেবী (১৭) ঙাংবম ওংবী মেরা দেবী (১৮) নিংথেমচা ওংবী মাইপাক দেবী (১৯) ময়েংবম তোমচৌ সিং (২০) নোংথোম্বম ধর্ম সিং (২১) শিবদত্ত শর্ম্ম (২২) ইচানুপী মেদিনী দেবী (২৩) ওকেন্দ্র দেব শর্ম্ম (২৪) কিরন মালা দেবী (২৫) ইচানুপী সুরোধনী দেবী (২৬) খুরাইজম রঘুমনি সিং (২৭) রাঃ কুঃ নরজিৎ সিং (২৮) শামু-রাইলাৎপম রাধামোহন শর্ম্মা (২৯) থৌদাম অশোক কুমার সিং।

Disease of the stomach

বাইঃ— ক্ষেত্রি গান্ধীজিৎ সিং এম, এ

ঈতোন ফায়বা (Dysentery):— পুকলিন (থিরিন) অচৌববু শোক-হনবা শাথিবা কিবম অমনি অমসুং মহৌশানা অশাবা অমসুং টোপিকেল লমদা থোকহল্লি। মহৌশানা লাইহৌ য়াওগল্লি অমসুং পুকলিন্দা নাবা অমসুং চাফৎপা য়াওই; মাংবদা ঈ ওই, নাই ওই মানবা য়াওই। থরা হেন্না শাথিবা লায়নানি। মসিগী হৌরকফমদি অশাবগা চানদবা শা, ঙা কা হেন্না চাশিন্দুনা কোলোন্দা কা হেন্না পৈশিনবদগী, অপুম্বা অদুদগী মহিক ওল্লকপনি। চাকথাওদগী থুনা তুমদবা মরম্না থুনা চৎখিদে; মফম অদুদা সুংশিৎ হৌই; মখল মখলগী পুক্লিন্দা অনাবা ফাওরকই। কিবম অসিনা অসুম হেক্লিলক্লগা অনাবা অসি ওইরকই।

লায়য়েংবা:— মহৌশানা পুক্লিন্দা অচেৎপা (অরিবা) অনাবা লৈবদগীন। মসিগী খ্বাইদগী ফবা লায়য়েংদি চরা হেনবনি। অনাবা অদুনা নোংমদা ঈশিং কাবক কাবক শাবগী চাংদি য়ামহন্দনা এনেমা অনিরক শীজিন্নদুনা পুক্লিনগী ফত্তবা অপুম্বা শেংদোকদবনি। চরা হেল্লিনৈগী মসুংদা হৈ মহী অমসুং ঈশিংগা য়াম্নবা নক্রগা ঈশিং নত্তনা কুরিমত্তা চারোইবনি।

মুমিৎ ২।৩ চরা হেনবা য়াগনি অদুগা দরকার লৈরগনা মদুদগী হেন্না শাংনা ফাওবা হেনবা য়াই, মাদুগী মতুংদা অমুনবা অমসুং পঙশীন শীন্দবা উহৈতা চাত্তনা মতম খরা লেনগনি, অদুগী মতুংদা উহৈ ৱাহৈ অমসুং মনা মশিং চাদুনা মুমিৎ খরা লেনগনি। হকচাং মতিক চানা ফরগা মখাগী অসুম্মা চথগনি। চরা হেল্লিভে মনুংদা ঈশিং লুম্মু ২ শাবনা এনেমানা খুদোং চাবা য়েংতুনা পুক্লিন্দগী অমাংবা লৌথোক্কদবনি। মশানা মাংজনবগী নিয়ম অদু লৈরবদি এনেমা থাদোক্কদবনি। মুমিৎ খুদিংগী অয়ুক্তা য়াংলেন ভীংবা (spinal bath) অদুগা পুং ২ তাবা মতমদা চনীং ভীংবা কান্নগনি। মরক্তা পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা (abdomen pack) থোইদোক্লা কান্নগনি। অনাবা অদুনা ফবগী চাং অসি হেনগৎলক্লবা মতমদা মহাক্লা চিঞ্জাক্তা য়াম্না চেকশিনগদবনি। থাওদা য়াম্না কুইনা তাউবা, মতম কুইনা লীরবা, অপুম অশা চারোইদবনি। হৱাই, শা, ঙা অসিনচিংবা মুংশিৎ হোৎপনবা চিঞ্জাক চারোইদবনি।

হকচাং শেংদোকপদা চঙবা, হকচাং শাগৎপদা চঙবা, অমাংবা য়ৈথৎ-হল্লোইদবা হৈরা মনামশিংগী জাৎ গেহুগী য়াম্না হৌবা তল অমসুং চাক চাগদবনি। হিদাক, ওইনা তিংথৌ মহীগা অমদি পুংদোল মনাগী মহীগা খোইহিগা চাং ...... থকপা অনাবা থুনা ফহনবদা য়াম্না মতেং ওই।

ফিরাক্কী লায়না করম্না ফহলগনি

বাই—ষ্টানলে লৈক, এল ডি,
ডি, ও, ডি, সি;

ফিরাক্কী লায়নাশিংগী মরমদা খন্নদ্রিভৈগী মমাঙদা অসিগুম্বা লায়নাশিং অসি থোকহনবগী মরমশিং, অসিগুম্বা লায়নাশিং অসি ফনবা পাম্মৈ, ফিরাক হায়বা অসিনা করিনো অমসুং মহাক্লা মতৌ করম্না মথৌ তৌবগে হায়বা অসি তাকপনা হেন্না ফবা ওইনি।

ফিরাক হায়বা অসি অচৌবা স্পোঞ্জি ওর্গান অমনি। মসিনা হকচাংগী য়েৎ থংবা শরুক্তা ডাইয়েফ্রামগীদি হেক মখাদা লৈ। অসিবু হকচাংগী য়েৎ থংবা নাকন্দা থবাক্কী শরূ পোলাংগী মখা থংবা শরুক অমসুং নঙলনা ঙাক্লুনা থমই।

ফিরাক্কী মথৌ: - ফিরাক্কী মথৌদি "বাইল" (শিংখা) হায়না কৌবা মহৈ অমা থোকহনবনি; অসিগুম্বা মহৈ অসি অপিকপা থিরিন্দা থাজিন্নুনা চাবা ভুম্বদা মতেং পাংই। অতোপ্পা ফিরাক্কী মথৌ অমনা ঈদগী ঈশিং চিংথোকপনি। ঈনা হকচাংগী মফম পুম্নমক্কী পুথরকপা মচাকশিং অসি ফিরাক্তা পুরকই, পুথরকলবা মচাকশিং অদুনা "য়ুরিয়া" ওল্লকই। হায়রিবা য়ুরিয়া অসি কিদনীদা পুরকই অদুদগী মরক মরক্তা হক্কী তুশিং ওইনা হকচাংদগী মপান্দা পুথোরকই।

অহুমশুবা ফিরাক্কী মরুওইবা মথৌদি ঈনা চুপশিনখিবা ভুমলবা চিঞ্জাকশিং অদু হকচাংগী টিশুশিংদা চঙখিবা য়ানবা মওংদা শেমদোকপনি।

মসিদগী ঐখোয়না উরে, ফিরাক হায়বা অসি য়াম্না মরু ওইবা ওর্গান অমনি। মসিনা মরম চানা থবক তৌরক্তবা মতমদা মথক্কী মরু ওইবা থবকশিং অদু শোলহনলকই। ঐখোয়না চারিবা, থক্লিবা পুম্নমক অসি ফিরাক্তা লোইনমক য়ৌই খঙলবদা ঐখোয়না অসিগুম্বা ওর্গান অসিবু কয়া লায়না মাংহনবগে হায়বা খঙবা ঙমই। অসিদগী ঐখোয়না খঙলে অদুদি ফিরাক অসি যক্রৎদি হায়বদি মরমচানা মথৌ তৌদ্রবদি মসিনা অতোপ্পা ওর্গান-শিংবুসু শোকহল্লি। খুদম ওইনা হায়রবদা বাইল থোরকপদা অথিংবা পীরবদি চাবা ভুম্বগী ওর্গানসু শোকলে। অদুদগী চাবা ভুমদবগী সুংঙাইতবা পোকলকই। য়ুরিয়া অসি হেন্না পুথোরকপা মতমদা কিদনীনা য়ুরিয়া অসিবু মপান্দা লোইনা পুথোকপা ঙমলক্তবা মাই। ঈদা য়াওশিনখিবা ভুমলবা চিঞ্জাকশিং অদু টিশুশিংনা চুপশিনবা য়ানবা মওংদা ওইহনখিদবনা অতৈ ওর্গান বয়াংরংসু মরি মরি শোকলকই; পুম্নমক অসি ফিরাক ফত্তবদগী থোরকপা অসিবু তোংঙান তোংঙানবা লায়না ওইনা লোনরে অমসুং

তোংগান তোংঙানবা লায়নাদোৌনা লায়য়েংনরে; থাঙ্গৈশংবা লায়না শৌরকফম হায়বদি ফিরাকশুদি পুমকাউ কাউথোকপিরে।

হকচাংগী খ্বাইদগী মরু ওইবা ওর্গান ফিরাক অসি মথল মথলগী লায়নানা নাবা য়াই; অদুমকপু মফম অসিদা য়াম্না চম্বা অমসুং ময়াম্না খঙলবা লায়না অমসুং মখোয়গী লায়য়েংবগী থরদমক নৈনরে। অসিগুম্বা লায়নাদি ফিরাক কেন্সর, লিভর সিরোসিস (য়াম্না শাথিবা ফিরাক্কী লায়না, মসিনা ফিরাক্কী কননেকটিভ টিশুশিং মশীং হেনগৎহনবা নত্রগা ময়েং তাহন্দুনা ফিরাক্কী মওং ওনথোকহনবা), ফিরাক্তা য়াওবা মহাওগী চাং হেম্বরকপশিং অসি ফিরাক্কী য়াম্না অরুবা লায়না ঙাক্তনি অমসুং হায়রিবা লায়নাশিং অসিদগী পূংফ ফরক্কনি হায়বদি অশা বাংলি।

নারকপগী খুদমশিংঃ— ময়াম্না থেংনরবা ফিরাক্তা বাইল হেন্না থোকপদগী চাবা তুমদবদগী নারকপগী, খুদমশিংদিঃ— নৈদা শনৈবান কাবা, কোকচিকপা (য়াম্না কনবা নত্রগা ময়াই ওইবা মথন) কুচু তাইবা, চাবা তুম্বগী মপাঙ্গল বাংলকপা, খোঙ হাম্বা য়েখৎপা অমসুং চাক লাম্বা ফাওদবনি। করিগুম্বা মতমদা য়েৎ থংবা শরুক্তা নাবা য়াওই অমসুং উনশা নাপু মাল্লি।

পোদোক কয়ামুক্তা ফিরাক্তা মথৌ ফজনা তৌদবনা রাখল চক্রুবা, থরাই মুংঙাইতবা, কিগনবা, চিংনগনবা অসিনচিংবা পুক্লিংগী ওইবা খুদম কয়ামরুম ফংই। ফিরাক্তা মথৌ নৌংখিনা তৌরবদি হায়রিবা খুদমশিংগী লায়নাশিং অসি ফহনবা ঙম্লোই।

ফিরাক্কী লায়না পূম্নমক মথাদা পীরিবা মফমশিং অসিনা থোকহনবনিঃ—

১। হেন্না চাশিনবাঃ— ঐখোয়না চারিবা খুদিংমক অসি ফিরাক য়োবনিনা ঐখোয়গী হকচাংদা চঙগদৌবা শরুক্তগী অহেনবা পূম্নমক অদুনা ফিরাক্তা পোৎলুম পীশীল্লি, অসিনা ফিরাক্কী মথৌবু মথক মথা ওম্থোকই।

২। মরম চাদনা চাশিনবা অমসুং থকচিনবা :— মহৌশাগী ওইদবা পোৎচাবা অমসুং থকপনা ফিরাক্তা অপনবা পীগনি অমসুং মহাক্কী থবক্তা

অথিংবা থোকই। কা-হেন্না চিনি, চনাং অমসুং মহাওগী শরুক চাবনা ফিরাক শোকহল্লি। কা-হেন্না শীজিন্নবস্তু ফিরাক য়াম্না শাথিনা শোক-হনলি। চা, কোফি, অমসুং কোকো থকপনস্তু ফিরাক শোকহনলি।

. ৩। হৈনখিবা শাক্সং ফত্তবনা শোন্থহন্দুনা মহৌশাগী ওইবা চাংদা চাবা ঙমদবা:— অহিং অথেঙবা ফাওবা ফমজিনবা, থবক খুদিংমক্তা কা-হেনবনা শিংল্লিশিংবু শোন্থহল্লি। অসিগুম্বা শোন্থখিবা অসি ফনা ফবা চিঞ্জাক চাদুনস্তু ফহনবা ঙমলোই। ফিবাক্তা মহাক্কী মথৌ মতিক চানা তৌজগদবা শক্তি অদু কা-হেন্না থবক তৌরুবনা মাঙহল্লে অদুনা মরম ওইদুনা ফিরাক অসি শোক্লে।

৪। অমাংবা য়ৈথংপা:— ফিরাক্কী মথৌ মতিক চানা তৌদবদগীসু অমাংবা য়ৈথংলি। অমাংবা য়ৈথংপা অসিমক্তসু ফিরাক শোকহনলি। মরমদি অমাংবা য়ৈথংপনা থিগ্নিনবু হু চেনহল্লি, অসিগুম্বা হুশিং অসি ঈদা অমুক লুপশিনলি। ফিরাক্তা অমুক অনৌবা পোংলুম পী।

ফিরাক্কী লায়না মশক খঙলবা মতুংদা লায়না অসি ফনবা হোংনবা থোইনা লুবা নত্তে। ফত্তবা চাবা থকপা হৈনখিবা শাক্সং লাকশিনগদৌবনি। কা-হেন্না চাশিনবা, চুমদবা মওংদা চাবা তোকদবনি। চারিবা চিঞ্জাক্তগী মতম থরগী ওইনা চিনি, মহাও, অমশুং চনাংগী শরুক য়াওহন্দবনা পাল্লিবা মায়কৈদা পুরকপা ঙমগনি। য়ু অমশুং অতোপ্পা থক্নবগী মথল পুন্নমক থাদোক্কদবনি। উহৈ অশংবা, সালাদ, মনামশিংদমক চাগদবনি। ঈশিং অসি খৌরাংবা কোকনবা ওইনদা থক্কদবনি।

মনুং অমসুং মপান্দা হকচাং শাক্সেন ভৌবগা লোয়ন লোয়ননা চিঞ্জাক ওন্থোকপা (হোংদোকপা) হকচাং অপূম্বা ফিগংনা তকপা, ঈশিং অয়িংবনা মানবা, অমশুং অতোপ অতোপ্পা হকচাং ফগংনবা উপায় য়েংবা অসিনা মথৌ নীংথিনা তৌদবা ফিরাক মথৌ তৌহনবা ঙমগনি অমশুং অসিগা লোয়নবা অশাবগী খুদমশিং লোইনা কোকহনবা ঙমগনি।

অচুম ওইনমক, নুমিৎ থরা করি অমত্তা চাদবা অচুগা য়াম্না কুপনা য়েংশিনলবা চিঙ্গাক চাবনা ফিরাক নাববু য়াম্না থুনা কহনবা ওমগনি। থেংনরকপদগী খঙলে, চরা হেনবনা ফিরাকপু তঙাইফদনা পোৎথাহল্লি, অমসুং মহাক্কী হান্নগী মথৌ চপ চানা তৌহনবা ওমই। তশেংনা হায়রবদা চরা হেনবা নত্তনা ফিরাক শোকপবু থুনা অমসুং তশেংনমক ফগৎহনবা ওমদে।

ফিরাক ফগৎনবা চরা হেনলিঙৈগী মতমদা অমাংবা লোথোক্কদবনি, অসিনা থিরিন্দা পুনশীনবা মুংশিৎপু শেংদোকপা ওমই।

শামক্তীক্সবা ফিরাক্কী লায়রেংঃ

১। নুমিৎ থরগী লায়য়েং :– চরা পুমহেন হেনবা নত্রগা উহৈ চাদুনা চরা হেনবা য়াই। চরা পুমহেন হেনবা মতমদা ঈশিং ওাক্তা থক্কদবনি। উহৈ চাওনা চরা হেনবা মতমদা অকুর নত্রগা কমলা মহীগ ঈশিং থকপগী মথক্তা থকপা য়াই।

২। চরা হেল্লবা মতুংদা চাবগী য়াম্না কুপ্পা নিয়ম থমগদবনি :—অহানবদা উহৈ, সালাদ অমসুং মনিন্দা ফুংতোকপা মনামশিং চাগদবনি। হায়রিবা চিঙ্গাকশিং অসিনা মরু ওইনা চাবগী মথক্তা অতৈ অতোপ্পা চিঙ্গাক থরা চাবসু য়াই।

৩। অককপবা মথমগী শাজেল তৌগদবনি :— মপানগী ওইবা খোঙনা চৎপা অমসুং শান্নবদগী হেন্দোক্নুনা হকচাংগী তোংশিংদা কান্নগনি হায়না খনবা মথনগী শাজেল পুন্নমক লোইনা পাঙথোকদবনি।

৪। হকচাং ফগৎনবা নিয়ম ইনগদবনি :— হকচাং নোইগদবনি। মতম পুন্নমক্তা মুংশিৎ অশেংবা ফংহনগদবনি। দরকার লৈবা মতমদা মুংশা য়াইগদৌবনি।

৫। শিংলি শোন্থহনবা হৈনথিবা শাজৎ পুন্নমক থাদোকউ। (কোরটেশিঃ মেডিকেল টোক ফোর দি হোম)।

আরোগ্য অমসুং শাস্ত্র বিধি

আরোগ্য

লাইগী মাইবা ধনন্তরিগী রারী অসি ৺শ্রীযুক্ত যোগেন্দ্রজিৎ সিংনা লীবি-
রম্বদগী ঐনা তাক্তহৌবা খরদংগা মহাকপু নীংশিংজবা ওইনা হাপচরি।

নোংমা লাইগী মাইবা ধ ন্তরিনা নাদ য়েক্তনবা হিদাক থিনবগী থীমা-
লয়দা লাকপদা অয়ুক্তগী থিরকপনা গুনিৎ ৎংবা মতম য়েরবদা ওহাক
পোথাবা ওইনা মমায় মমাঙ ওন্না পোথারিঙৈদা মমাঙমক্তদা উ অমগী
উশাদা উচেক ক্রোক লাওবী অমনা মাগী মতৌ, রাখল অদু উবোইনা তোরগা
ক্রোক ক্রোক ক্রোক হায়না খোংদুনা মাবু য়েংলমই।

তাপ্পা অদুদা মাইবা ধনন্তরিদি লাইগী শক্তি লৈবনিনা জগৎকী জীবগী
মরোল খঙবনা অসুম হায়না লৌরমই।

ধনন্তরিনা উচেকী ক্রাক ক্রোক ক্রোক হায়বদুদা মানা অসুম লৌরমই
কো আরোগ্য কো আরোগ্য, কো আরোগ্য হায়বদি জীব অমদি মীওইবনা
চিংবা পুম্বা নারোইদোবা কনা লৈ, নারোইদোবা কনা লৈ, নারোইদোবা কনা
লৈ হায়না লৌরদুনা ইকাই-খুমশ য়াম্নদুনা ওহাক রাখল তৌদুনা লৈরম্মী,
ওহাক খম্বরুরগা রাখল অমা পোক্লকুনা অসুম হায়না হায়রকই।

উচেকপু য়েংলগা।

জীর্নে হিত মিত ভোজী শতপদগামি. বাম শায়ি অবিজিত মুত্র পুরি-
ষিভী কহ রুগ কহ রুগ হেখংগ রাজ।

ভাবার্থ।

কনাগুম্বা অমনা চাবা, থকপা মতমদা মশাগী অরাম্বা খোরাংবা খঙনা
মশাগী চাবা তুম্নবা মতমদা চারবা, অদুগা চাবা তোক্লগম্ব খোঙকাপ ১০০
চৎলগা অদুগা পোথাবা অমদি তুম্বা তারবসু ওইদা য়াতাদুনা হিপ্লগা অদুগা
হকচাং খোঙ হাম্বা, মমুং চঙবা ফত্তবশিংবু পনহন্দ্রবদি কৈদগী নাগদগে।
হে উচেকী নিংথৌ। মসি হায়বগী মথংদা উচেক ক্রোক লাওবী অদুনা ওহাক

তারগা মুন্না য়েংদুনা মকোক নোম্না নোম্না অশ্থি, অস্থি, চুমই চুমই হায়রম্লগা মফম অদুদগী পাইথোকখি। অদুদগী ধনন্তুরিস্তু মাগী থবক চৎখি। মারী অসিদগী লোবা য়াবা মচং থরদং মীওইবনা নাবা য়েকপা পূম্বগী হৌফমদিমক ওইনা চাবা থকপা অমসি শুবা নোম্বদা চাং কায়বদগী অয়াম্বা লাকপনি।

অদুনা চাবদা তুম্নে খঙলগা লাম্লবা মতমদা চারবা, চাবা লোইরগস্তু তৌকম থোকপা মতম কক্লা পোথাবা, ভুম্বা হিপ্লদা, ওইদা য়াত্তাবা মফম, মতম ফিভম কায়দনা ফত্তবা অমোৎপা হক্কী ঈশিং ১দি অমাংবদু মতম চানা লোথোক্লবদি, মীগী থ্বাইদগী তমথিবা য়েক্লবা লায়না কয়াদগী কনবা ওমগনি।

আরোগ্য অমসুং শাস্ত্রবিধি:

শাস্ত্র পূম্নমক্কী মচি ওইরবা শ্রীমদ্ভাগবদগীতা অসিমক জীবন শাস্ত্র অমনি। জীব হায়রগা লেংলি-পাল্লিবা থবাই পানবশিংবু খঙনরি। উ, বা, নাপী শীংবী তোল, কাও, শা, উচক, মী পূম্নমক জীব ওাক্তনি, জীব পূম্নমক্তগী মী ওইবমা অথোইবনি হায়না লৌনরি। অথোইবা ওইরবা মী ওইবগী য়াইফ নুংঙাই লম্বী অসি শ্রীমদ্ভাগবদগীতানা উৎলি। শাস্ত্র কয়ানা তাকলি মদুদি জীবগী অপাম্বা অসিদি মরম অহুম পোক্লা নৈ। মদুদি অহানবদা অস্থি হিংদুনা লৈবা অনিশুবদা ভাতি মঙাল মশেক শন্দোকপা, অহুমশুবদা প্রিপ্তী পেনবা হাপ্পবদি য়ায়ফবা অসিতনি।

মরম অসিনা মীওইবা জীবনা হিংদুনা লৈরিঙৈগী মমুং অসিদা শাস্ত্রনা তাক্লিবা নিয়ম পথাপ কায়দনা চৎলবদি, পুন্সিগী পম্বুং লম্বী চৎপদা অপনবা লৈতনবা, হকচাং ফদুনা থম্বা হায়বদি হকচাং ফহনবা (স্বাস্থ্যবান) ওইনা তিপ্পেল লাইচেন্দবা হায়বা অসিমক মরু ওইবা চঙদবা য়াত্রবা মরম অমনি। অদুগা শ্রীমদ্ভাগবদগীতা অসি শাস্ত্র পূম্নমক্কী মচি অমা ওইবনা হিরম কয়ামরুম তাকপদা, হকচাংগা মরি লৈনবা পাউতাক কয়াশু গীতা অসিদা য়াওরি। মসিগা মরি লৈনবদা শ্রীমদ্ভাগবদগীতাগী ১৫ শুবা অধ্যায় "পুরুষোত্তম যোগ" কৌবা অসিগী শ্লোক ১৩-১৪-১৫ শুবা অসিনা তাকপিরি।

শ্রীমদ্ভাগবদগীতা ১৫ শুবা অধ্যায়।

গমাবিশ্য চ ভূতানি ধারয়াম্যহমোজসা।
পুষ্ণামি চৌষধীঃ সর্ব্বাঃ সোমো ভূত্বারসাত্মকঃ॥ ১৩
অহং বৈশ্বানরো ভূত্বাপ্রাণিনাং দেহমাশ্রিতঃ।
প্রাণাপানাসমাযুক্তঃ পচাম্যন্নং চতুর্ব্বিধম॥ ১৪
সর্ব্বস্য চাহং হৃদিসন্নিবিষ্টো
মত্তঃ স্মৃতির্জ্ঞানম পোহনঞ্চ।
বেদৈশ্চ সর্ব্বৈরহমেব বেদ্যো।
বেদান্তকৃদ্বেদবিদেব চাহম॥ ১৫

মথক্কী শ্লোক অহুম অসিগী শয়ল্পা ভাবার্থনা অস্নমা তাকপিরি।

হে অর্জ্জুন। ঐগী শক্তিনা পৃথিবীনচিংবা পঞ্চভূত মণ্ডা অসিদা চঙই। অহুগা রস পূরমক্কী মশক ওইরবা থা কৌবা লাই অএদম্ন লৈরগা জীবশিংনা চান-থরুরিবা হিদাকনচিংবা মখল খুদিংমক শেমগৎলগা থরাই পানবশিংগী মচিঙ্গাক ওইহল্লি।

ঐনা থরাই পানবশিংগী মশাদা জঠরগ্নি হায়বা অদু ওইরগা মখোয় শিংনা চারিবা মখল মরি, লেক্কুনা চাবা, শায়দুনা চাবা, চুপ্তুনা চাবা, অমদি মহী ওইনা থকপা হায়রিবা চিঙ্গাক মখল মরি অসিদা প্রান অমদি অপান, মুংশা স্বর হোম্দোক হোঙ্গিন তোরিবা অসিনা থম্মোয়গী মমুংদা লৈরিবা জঠরগ্নি কৌবা মৈ অদু হোগৎলগা চিঙ্গাক্চিংবা পূম্নমকপু তুমহল্লি।

অদুগা থরাই পানবা খুদিংগী থম্মোয়দনা অন্তরযামী কৌদুনা লৈরগা নীংশিংবা অমদি শঙহনবা অমদি কাউহনবনচিংবা পোকহল্লি। মরম অদুনা পরমেশ্বরবু মতম খুদিংমক্তা কাউদনা লৈবা বেদ অমদি শাস্ত্রনা তাকলম্লিবা পাথাপ অসিবু কায়দনা চৎলবদি মীওইবা জীবনা নাদ-য়েক্কনা লেম্লগা মাগী অপাম্বা পম্মুংকম শোয়দনা য়োবা ঙমগনি।

শ্রীনোংথোম্বম ধর্ম্মা সিংহ
কৈশামথোং, হোদাম লৈরক।

চাকখাও চাফৎপা

(স্তোমাক অলসর)

বাই, — এস, ইন্দ্রমনি সিংহ

"মী অমবু পুক ফত্তে," "মী অমবুনা পুক কৈ"— করিগী হায়রগে ? পুক হায়বসি মীওইবগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈ পূম্নমকী কারখানানি। কারখানা অসিনা শোয়রবদি অহানবদা "স্তোমাক' অসি 'নার্ভস' ওইরকই। পুক অদুনা চারীমখৈ তুমদুনা খোঙ ফজনা হামদুনা হকচাংগী চঙগদবা পোৎ পুম্নমক পীরবদা খোপ, মরী, মসল, পুক্লিং, হকচাং ১সুং আধ্যাত্মিক চাওখৎনবগী মতেং পী। অমরোমদা পুকী লায়না মখল মখল লৈরবা মীওই-দীসপেপ্তিক ওইরগা নোকতে, শাউগল্লি. মী ফত্তবা ওইরকই। তুমদ্রবা, খোঙ হাম্বা য়াদ্রগা লিভর, কিদনি শোক্তুনা হকচাং পূম্নমকী ঈদা হু চঙথ্রবদি মী অদু অনাবনি, অশোনবনি, মী ফত্তবা ওইরকই— অদুনা "মী ফবগা, ফত্তবগা", "পূকী থবক নীংথিজনা তৌবা অমসুং তৌদবগা" মরী লৈনবনা, মী কৈ ফত্তে হায়বগী মহুত্তা পুক কৈ-ফত্তে হায়নরিবা মৈতৈ য়াহৈ খ্বাইদগী চুম্নবনি। লায়না পূম্নমক পূকা মরী লৈনবনা তুম্বা অমসুং মাংবা য়ানবনা মরুওইনা হোৎনৈ। অদুগা অমরোমদা পুকী লায়নানা লায়রেংবদা ফহনবা খ্বাইদগী লায়। চরা হেক্তা হেনবদা পুকী লায়না হেক্তা ফবা হৌই। "অনাবগী মপাদি অমা অমা ওইরবসু মমাদি খোঙ হাম্বা য়াদবনি" হায়বসি কাউদবা কৈ। মাংবা য়াদবসি চাবা লানবা অমসুং শাজেন য়াৎপদগীনি। "পূক অসি মম্না পান্দে" হায়বসি ঐখোয়না খঙনদদুনা য়ামা শায়দনা পংয়োৎ য়োৎশীনবা, পূক্লা পুবা ওমদবদগী, হেম্না চাশিনবদগী পূকা লায়না ময়াম— অশীনবা, কাবা, মুংশিৎ কাবা, ইতোন কায়বা, মাংবা য়াদবা, চিকেৎ চিকেৎ হাম্বা অসি পূম্নমক পোকহল্লি। মসিগী মতুংদা পূক চাফৎপা, পুকী কেন্সারনচিংবা থোরকই। পোকপদগী লেপচদনা 'ঈ'গী কারখানা ওইনা হকচাং পূম্নমকী

চঙইবা পোৎশক পুম্নমক টগা লোয়ননা শুংজরিবা য়েঙ্গরিবা পূক অসি নাররবদি— মাঙোন্দা মতম খরদং ছুটি পীদুনা (চঠা হেন্দোকনা) পোখাহন-বীরগা মতোমদা ফজনবগী খুদোংচাবা পীবিয়ু।

মতম কুইনা পূক শাউগৎতুনা লৈরবা মতুংদা চাকখাও চাফৎপগী লায়শা লাকই। ঈ কংবা, এক্যুদ দিজিজ, ঈ উতোং থিংবা, মুংদা হকচাংনা হৈনদবা পোৎ য়ৌখিবা অসিদগীসু পুক চাথৎপা ভোরকই। মুপীনা নহা ওইরিবৈ চহি ২০ দগীনা ৩০ গী মমুংদা এক্যুদ অলসর ভোই। ক্রোনিক অলসরনা মুপী মুপা খাজনা চহি ৩০ গী মতুংদা ভোগল্লি।

খুদম :— লায়না অসিগী অহানবা খুদমদি অশীনবা কাবনি। খোনাওদা মশী বা পুখৎলকপা, থগেবা, অয়াম্বা মীনা চাক লাম্বা মতমদা পুক নাবা, থিনবা, ভথোৎপা পোৎ খরা চাশিল্লগা নত্রগা শঙ্গোম খরা থকচিল্লগা হেক্তা কবা। করিগুম্বা কালদা লেংজুম মখা ওইরপনা য়াঙলা নাবা, করিগুম্বা মতমদা চারিবা পোৎ অদুনা অকনবা পোৎশক ওইরগা চাক হেক চাবগা নাই, শায়ত্রগসু নাই। মিনিট খরগী মতুংদা ওথোরকই। ওবা অদুদা ঈ য়াওই। পুক্তা নাবা মকম লৈরে হায়বা খঙগনি। চনিংলোমদা য়াম্না মুংঙাই-তন্না নাগনি। মাংবা য়াদবা নত্রগা দাইরীয়া ভোগনি। স্বর নমথি, লৈদা সলৈবান কায়। হকচাং য়াম্না শোম্লে হকচাং য়াঙ কংথে।

পুক চাথৎপদগী চাকখাউ রাল (ফল্লাং) হোদুনা মুবা অসি শাথিবা লায়ওংনি। "পেরিতোনিতিস" তোরকই, শিগল্লি। চাকখাওদগী খোইল্লিন ভাবা মকমদু ফুনজিনথিবা অদুগা পুক চাউথোরকপা থোকই।

চাকখাও অমসুং ড্যুদনেল চাথৎপা অসি কবা তুমবরা হায়বা হংলবদি, শিবা মতমদা, চাকখাও নাবা, ড্যুদনেল অলসর লৈরমবা মীনা ফখিবগী দাগ লৈরমবা কয়া শিরবা মতমদা উবা ফংই। মরম অসিনা অনাবা অসি ফহনবা শুমই, মতোমদসু ফজখি হায়বা ভাকই।

১। হেক নাবগা কপ্পুংদা হিগুনা পোখাহনা চয়োল অমদগী চয়োল অহুম লৈগদ্সি। দাইজেস্তিভ ত্রোবলদা শাজেন য়াদে।

২। সুমিৎ ২।৩ দি চাক চাবা য়াদে। পুক্তা করিগুম্বা অমত্তা তাহনবা য়াদে। পুক্তা ঈ হেক থোকপা উবদা করিগুম্বা অমত্তা তাহনবা য়াদে।

৩। পুক্তা অশীনবা কাহুনা নাহুনা লৈরবদি ঈশিং ফাওবা থকপীগনু।

৪। ওলিভ ওইল নক্রগা মাখোন চাবা য়াই।

৫। থুম সুকচা চাবা য়াদে।

৬। ঈশিং, মহী লাওবা পোৎ অমত্তা শীজিন্নবা য়াদে। মতুনা এসিড থোকপা হেৎগৎহল্লি।

৭। অহুম্লক্তগী তাদনা খোঙ হামনবা লাক্লগনি।

৮। চনিং অদু হীগা য়ৈবা নক্রগা ঈশিং অশাবদা লুপ্পা ফী থোমবা অসি নোংমদা অহুমলক তৌগনি।

৯। সুংশিৎ লাংবা মফমদা থমবীয়ু। হীপ্লগী সুংঙাইভবদু (মেসেজ) য়ানবী-খোৎপীদুনা সুংঙাইহল্লু।

চরা হেনবা মতুংদা চবোন, বার্লিগুম্বা য়াম্না পানা লোল্লগা পীথকনি। অহৈবা মীনা হোৎবদগী হোনা শক্লোমদা পীথক্লুনা থম্লবদি পুমফ-ফবা ওমই। মখোইদেদু অমুক হল্লক্কে। চাকখাও মাই হায়দুনা চাকখাওদদা য়েংবা য়াদে। অশীনবা কাবা অমত্তুং মাংবা য়াদবা অনি অসিনা পুক চাথৎপগী লায়নাদা মরু ওইনা য়েংগনি। খোঙ হাম্বা য়াদবা মীগী খোয়রীন অমত্তুং "সেকম" অসিদা অমাংবা য়াম্না লৈদুনা "ইলিওসিকেল ভালব" ফাওহনা অমাংবা অমত্তুং মহী অদু বাওয়েল (bowel) দা লাকপদি য়ারগা অমুক মথকলোমদা হাইগৎপা থিংবা, ভালব অদু সেকমনা চাওথোকখিদুনা থবক তৌত্রগা অমাংবদগী মহী অমুক চিংথৎখিদুনা ঈদা হাইগৎখি। বাওয়েলগী মুকস মেমব্রেনদি ফজনা চুমথোক্লুনা ঈশিংদগী হেন্না ঈদা চিংথৎহন্দে। খোইরিন্দদি মাতু তৌদে। খোইরিন্দদি স্মৃতি ৫।৬ পুং ২৪ দা চিংথৎলি। চিংথৎলিবদু সেকম মরাদা অয়াম্বা থোকই। বাওয়েলদগীদি আউন্স থরদগী হেন্না চিংথরে। মতম কুইনা "ইলিওসিকেল ভালব" অসি থবক নৌংথিজনা তৌত্রবদি মহী ময়াম অসি ঈদা য়োত্রগা পুক্তা অমুকী মতিক শীন্না থোরকই। অশীনবা অহুনাই

শীনমন্নুনা চাকখাওগী শরুক খরা তুমশিনখিবা (চাফৎখিবা) অদুবু হোমাক অলসর কৌই। অমরোমদা চাকখাও চাখৎপা, অমরোমদা ফবা নাইদবা কোকচীকপা মাইগ্রেন, দাইরীয়া, খোঙ হাম্বা য়াদবা পুন্নমক লোয়নবনি।

শঙ্গোম:— পূক চাকৎলে হায়বা হেক খঙবদা চরা ৩।৪ দং হেন্নগা শঙ্গোম পরা মখাই + ঈশিং পরা মখায় য়ান্নদুনা পূং ৮, ১০, ১২, ২, ৪, ৬, ৮ তাব-তাবদা থকপীয়ু।

২শুবা নুমিত্তুনা ঈশিং য়াম্দনা শঙ্গোম ওাক্তা পরা মখায় ১।১ পূং ২ খুদিংগী অয়ুক পূং ৮দগী নুংদাং পূং ৮ ফাওবা থকপীয়ু।

৩ শুবদা পূং ৮ দগী ৯½, ১১, ১২½, ২, ৩½-৫, ৬½-৮ ফাওবা থকপা।

৪ শুবদা পূং খুদিংগী শঙ্গোম অয়ুক পূং ৮ দগী নুমিদাং ৮ ফাওবা থকপা।

৫নি শুবদা অয়ুক পূং ৬ তা কমলা মহী থকপা। পূং খুদিংগী অয়ুক পূং ৮ দগী নুমিদাং ৮ তাবা ফাওবা শঙ্গোম অদুম থক্তুনা লেনবা। অমুম্না লৈনীংশিবা মখৈ থা ২।৩ ফাওবা লৈবা য়াই। চাক চারগে হায়বা মতমদা অয়ুক পূং ৬ তাবদা কমলা ১গী মহী থকপা। অয়ুক পূং ৮ দগীদি ৯, ১০, ১১, ১২ ১ তাবা ফাওবা পূং খুদিংগী শঙ্গোম থক্লগা ১ দগী ৭ ফাওবদি করিমত্তা চাদনা লৈরগা পূং ৭ তা চরা অমা মনা-মশিং নন্ত্রগা মুগ থোংলগা চাক অপেৎপা খরা চাংদি য়ামদনা চাবা। অমুম্না থা কয়ামরুম লৈবা য়াই। চাক চাখৎপা হৌরবদি তুমম্নদাইদা খোইহি চামচ ২।৩ গা ঈশিং অশাবগা নুমিৎ খুদিংগী থকপা। নুমিৎ ২।৩ দগী অলসর হেক্তা কবা হৌই ১মুং মথং মথং ফরকই। চুরুট, চা, মোরোক থাদোক্তুবদি ল্যায়য়েং পূন্নমক করিমত্তা কান্নরোই। চরা অনি চারগে হায়বা মতমদা শঙ্গোম পুমতোক তোক্লগা চাক য়ামদনা মনা মশিংগা চারগা নুমিৎ ৫।৬ নিদা মপুঙ ফাহনগনি। চাক হেন্না চাশিল্লবদি অফবা পুন্নমক পুমথাঙ ফাওখিগনি।

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী পাউজেল

ইম্ফাল তাং ১৫ । ৬ । ৭০ ইং

৪শুবা মহৌশা লায়য়েং শিন্দমগী অহৌবা নুমিৎ তাং ১৫ । ৬ । ৭০ ইংদা মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী পাউজেল অমা সভাদা ফোঙদোকখি, ঐখোয়না মকম অসিদা পাউজেল অদু অমুক হন্না ফোঙদোকচরি ।

(সম্পাদক)

মহৌশা লায়য়েং (Nature cure) গী শিন্দম পাঙথোকপগী উদ্দেশ্য :—

মহৌশা লায়য়েংগী শিন্দম লৌবদা কান্নবা য়াম্না লৈ ; মখোয়শিং অদুগী মনুংদা মথাদা শমলপ্না মরুওইবা পান্দমফম থরা নৈনজরি :—

(১) মহৌশা লায়য়েং শিন্দম অসিগী খ্বাইদগী অহানবা পান্দমফমদি নায়গা লায়য়েংববুদি নাদ্রিঙৈদা চেকশিলহৌবনা হেন্না কৈ হায়বা য়াকম অদুনি । হকচাংবু নাদ-য়েক্তনা থম্নবগীদমক্তা চাবা থকপা য়াহিপ চাকচা অমদি লমচৎ শা-জৎ অসিনচিংবা হীরমশিংদা মাঙজোননা চেকশিলহৌদুনা নাদনবা হোৎনহৌবা অসিনি। য়াহৈ অমরোমদা হায়রগা অনাবা হায়বা অসিদি ঐখোয়না বাৰ্ত্তণ ভৌরুরগা লাকপনি।

(২) অনিশুবদা, নায়রুবা মতমদা য়ারিবমথৈ হীদাক লাংথক শীজিনদুনা অনাবা নমশীনখিনবা থোয়াং তৌদবা মদুগী মহুত্তা ভাব তানা অনাবগী হৌরককম থিরগা মরু অদু ফুক্তোক্তুনা লৌথোক্নবা হোৎনবা অসিনি। য়াম-মথৈ মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীবু মতেং পাংলগা অনাবগী অফবা ওই। খুদম ওইনা লায়হৌ ভৌরিবা নক্রগা ওরিবা নক্রগা কায়রিবা অদুমক লায়য়েংলি-বনি হায়বসি খঙবিবা। মতম অদুদা ঐখোয়না মপংগী ওইবা পোৎ কায়বদি, চাক ইনশাংনচিংবা চাশীন্দবা মদুগী মহুত্তা ঈশিং নক্রগা মনা-মশীংগী চমফুৎ মহী নক্রগা হৈ-মহীগী ঈশিংগা য়ান্নরগা থকপা অসিনচিংবা হকশেলগী অচম্বা নিয়ম থরগী মথাদা অনাববু কনবা হোৎনগদবনি।

য়াৱিবমখৈ অনাবগী অর্থাৎ অশোয় হায়বদি হকচাংদা চন্নবা মচাকমখৈ মপান্দা পুথোকখিন্নবা হোৎনবা, ফত্তবা চিঙ্গাক থাদোক্লগা অফবা মনা মশীং অমসুং উহৈ বাহৈ চাবা, চানীংব্রগা চন্না হেন্দোকপা; চারবসু কোমলপ্ল চাবা, অশেংবা মুংশিং ফংনবা হোৎনবা, ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌবা, মতম চানা সুর্য্যস্নান তৌবা. ঈরুমায়থরুবা, যোগাসন, মালিস তৌবা খোঙনা চত্থোকপা অসিনচিংবা অচম্বা লম্বী কয়ামুক্তা অনাববু মরু ফংনা মাঙহনবা য়াই ।

(৩) মথংদা, য়াম্না মরু ওইবা বাফম অমনা শেলথুমগী মত্তাংদনি। হীদাক লাংথক লৈনবগী শেলথুম লৈতবা মীওইশিংগীদমক্তা তঙাইফদনা মহোশা লায়য়েংগী হকশেল নিয়মশিং খঙদবা য়াদবনি। হীদাকসু তৌদা, অচম্বা ইশাগী হকশেল কাংলোনসু খঙদা তৌরবদি য়াম্না খুদোঙ থীনৈংঙাইগী মশক ওই।

(৪) খ্বাইদগী মরু ওই হায়রনা থনবা য়াবা বাফম অমনা ইশানা ইশাগী ডাক্তর ওইনবা হোৎনবা অসিনি। কনাগী মতেং লৌদনা ইশাগী খোঙনা ইথুন্নতা লেপ্পবা হোৎনজবা হায়বা অসি মুক্তিগী লম্বীদা চৎপনি। অনাবদি জীবনী শক্তিনা ফহল্লি। মহোশা লায়য়েংনা জীবনী শক্তিগী মপান্নল কনথৎহল্লি।

(৫) মহোশা লায়য়েংগী লম্বীরোমদা লাকপগী অতোপ্পা অর্থ অমনা আধ্যাত্মিক জীবনবু পামশিল্লকপনি হায়বা য়াই। খুদম ওইনা লৈবু জয় তৌরবদি পুক্নিং খুদুম চল্লবনি। পুক্নিংবু খুদম চনবা ওন্নরবদি হৌজিক্কী বিজ্ঞানগী বাহৈদা ফোঙদোক্লগা মাঙন-তাক্লবগী মশক ওইবা এটোম বোমগী দরকার লৈররোই।

তোঙান তোঙানবা অরুবা সমস্যাশিংবু অন্নায়বা মওংদা কোকহন্নবা হোৎনররুপা অমসুং ঈশ্বরদা শ্রদ্ধা ভক্তিগা লোয়ননা অয়াংবা অমসুং অচম্বা পুক্নি লেলুহন্নবা থৌইনশিন পীরকই। ফত্তবা লমচৎ-শাক্লৎপু থরমখৈ থাদোক্লবা হোৎনরকই।

মতৌ অগুম্বা, হীরম কয়ামরুমদা য়েংলুম গা অমদি খল্লুবগা মহৌশা লায়েংগী শিন্দম লৌবা অমস্তুং মসিবু খঙনবা হোৎনবা অদুগা মদুবু থবক ওইনা পাঙথোক্লবা হোৎনবা মীপুম খুদিংমক্কী তঙাইফদবা অমা ওইরকই।

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী মথাদা মহৌশা লায়েংগী শিন্দম ফংহন্ননবা হোৎনবা:-

মণিপুর প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটিগী মথাদা মীয়ামবু মহৌশা লায়েংগী অচম্বা পাম্বৈশিংবু খঙহন্নবগীদমক্তা অকনবা থৌদাং লৌরক্লি। শোক ১৯৬৫গী জুন থা চুপ্পা ককচিংদা অহানবা মহৌশা লায়েংগী শিন্দম চথখি। শোক ১৯৬৬কী জুন থাদা পোরোমপাৎ জুনিয়ার হায়স্কুলদা অনীশুবা মহৌশাগী লায়েংগী শিন্দম পাঙথোকখি। ডিভাইন লাইফ সোসাইটি, নম্বোলদা শোক ১৯৬৭ তা ৩শুবা শিন্দম পাঙথোকখি। হন্দক বাংখৈ পেরেডাইজ ক্লবতা চথরিবা অসিনা ৪শুবা মহৌশা লায়েংগী শিন্দমনি। হন্দকী ট্রেনিং অসি জুন তাং ১৫ দগী জুন তাং ৩০ ফাওবা চথজগনি।

ঐখোয়না চহি খুদিংগী মহৌশা লায়েংগী লম্বী অসোমদা মীয়াম্না চথরকপা অমস্তুং পামশিল্লকপা অসি খঙবা ঙমজরে। অখন্না অসিগুম্বা শিন্দম অসি নহারোল ছাত্র ছাত্রীশিংগী ওইনা কান্নগদবা য়েংহুনা অহাংবা মতম ওইবা কালেন ছুটগী মতমদা পাঙথোক্লবা হোৎনজে। ঐখোয়না আশা তৌজরি মদুদি ঐখোয়না হোৎনজবা অসিনা অতেনবা মতম অমদা য়াম্নমক কান্নবা পীবা ঙমদ্রবস্তু খরমখৈদি শোয়দনমক পুক্লিং অমস্তুং হকচাং অনিমক্কী চাওখৎনবা হোৎনবদা মতেং ওইগনি খল্লে।

ডাক্তর এল, কীর্ত্তি সিংহ।	ক্ষেত্রি কালা সিংহ।
সভাপতি, মনিপুর	সেক্রেটরী মণিপুর
প্রাঃ চিঃ সমিটি ইম্ফাল।	প্রাকৃতিক চিকিৎসা সমিটি ইম্ফাল

ওঙবা নেচর কিওর ট্রেনিং
বাংখে পেরেডাইজ ক্লব ১৯৭০

মরিশুবা নেচর কিওর ট্রেনিং কোর্সগী অহৌবা থুমিৎ তাং ১৫।৬।৭০ ইংদা পেরেডাইজ ক্লব ইম্ফালদা ডাঃ শ্রীএল কীর্তি সিংনা সভাপতি অমদি শ্রীএচ হেমচন্দ্রনা চিফ গেষ্ট ওইবিদুনা পাঙথোকখি।

অহৌবা থুমিত্তা শ্রীএস ইন্দ্রমনি সিংহ নেচর পেথনা হায়বিখি— "নেচর কিওর হায়বদি মেডিকেল সাইন্স মাইনস মেডিসিন" হায়বনি। লায়েংং অসিগী মখাদা অফবা চিঙ্গাক মনা-মশিং অমদি শাজেল কয়ানা লায়েংবা হকচাং ফনা থমবা ঙমই। মহাক্না ময়ামবু নেচর কিওরগী তশেংবা ইডুকেসন খঙনবা অমসুং মতু নিয়মগা লোয়ননা চংথবগা লোয়ননা মশা মশাগী মথৌ খঙনা মমা লৈবাক্কী সেবা তৌবা ঙমনবা হোৎনগদবনি হায়বিরমই।

শ্রীএন গন্ধার এপ্যারিষ্ট ককচিং মখা হায়স্কুলগী হেদমাষ্টরনা হায়বিখি— নেচর কিওর হায়বসি মনাক নকপদা হৌরিবা মনা মশিংতনা লায়েংবা অমসুং হকচাং ফনা থম্বা ঙমনবা হোৎনবনি। মহাক্না পুক্নিংগী [illegible] অমসুং লায়েংগী মরমদসু শুগাইনা রা ঙাঙবীখি।

ডাঃ শ্রীএল কীর্তিনা সভাপতি ভাষন ওইনা হায়বিখি— নেচর কিওর হায়বসি য়াম্না ফবা লায়েং অমনি অসিগা লোয়ননা থাঙ-তেন অমদি ওপ-রেসনগী মফম কয়াদা এলোপেথিগী দরকার অমসুং কান্নবা মতাংসু লাকই অরোইবদা চিফ গেষ্টনা নেচর কিওরগী মরমদা থাগৎবাহৈ কয়া ঙাঙরিদুন. ট্রেনিং কোর্স অসি চহি খুদিংগী মথং মথং চৎথনবা উৎসাহ পীবিখি।

তাং ১৬।৬।৭০ দা শ্রী সোইবম মেঘচন্দ্র সিংহ ফিজিকেল ইনষ্ট্রক্টর ডি এম কলেজনা মাদ য়েঙ্গুনা [illegible]গী মফম্তা হকচাং শাজেলগী দরকাব কয়া লৈ হায়না ট্রেনিংদা [illegible] পীরিখি [illegible] হকচাং শাজেলগী মখল অমসুং কয়ম্বা মীওইনা [illegible] মতমদা চাং কয়া [illegible] শাজেল তৌবা দরকার ওইবগে হায়বদুসু তাকপীখি।

